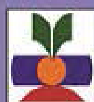


الطب النفسي

سمير بقيون



مكتبة لكل بيت

الطب النفسي
سمير بقيون



المحتويات

Π

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، وأفضل الصلاة وأتم التسليم، على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين، وعلى آله وأصحابه أجمعين، والتابعين، ومن تبع هداهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد:

الطب النفسي هو فرع من فروع الطب .. وهو قديم قدم الإنسان ،وقد مر بمراحل عديدة من حيث فهم الاضطرابات النفسية وأساليب علاجها . وبين أيدينا في الوقت الحالي جملة من النتائج والنظريات لتفسير هذه الاضطرابات وعلاجها والنظرة المتوازنة للإنسان تبين أن الإنسان ومشكلاته النفسية ترتبط بتكوين الإنسان نفسه من حيث تأثير الجوانب الاجتماعية والبيئية . ولا ننسى أهمية الجوانب الثقافية والفلسفية والدينية في تأثيرها على الإنسان في صحته ومرضه.

والاضطرابات النفسية منها الاضطرابات الشديدة ومنها الاضطرابات الصغرى ، وتصنيفها يصل إلى أكثر من مئة نوع وشكل . ومن الاضطرابات الشديدة الفصام والهوس والزور والذهان الحاد ومن الاضطرابات الصغرى القلق والاكتئاب والمخاوف المرضية والوسواس القهري والاضطرابات الجسمية النفسية المنشأ . وهناك أيضا

اضطرابات الشخصية في صفاتها وسلوكها ، واضطراب العلاقات الشخصية ، والاضطرابات الجنسية واضطرابات الطعام والنوم .. وغير ذلك.
ويعتمد الطب النفسي في العلاج على عدد من الأساليب بما يتناسب مع الحالة المرضية ، وأساليب العلاج كيميائية وعضوية ونفسية واجتماعية . ويشترك في أساليب العلاج غير الكيميائية عدد من الاختصاصات الأخرى مثل الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين والمرشدين التربويين وغيرهم من المثقفين والموجهين في المجال الديني وبالطبع فإن لكل دوره الهام والمفيد وفي كثير من الحالات لابد من التعاون بين عدد من الجهات للوصول إلى خدمات علاجية أفضل . والمجال مفتوح أمام الطب النفسي والعلوم المرتبطة به لاكتشاف الإنسان وفهمه بشكل علمي أفضل في حال الصحة والاضطراب والجهود العلمية دؤوبة في دراسة الإنسان والعقل البشري مما يمكن من تطوير أساليب فعالة ومفيدة.

المؤلف

✍ ما هو علم النفس

هو العلم الذي يختص بدراسة السلوك الإنساني وعلاقته بالبيئة المحيطة من خلال الطريقة العلمية في البحث فمثلاً كيف يتعلم الإنسان وكيف يفكر أو كيف يدركُ بيئتَـهُ وما هي التغيراتُ التي تطرأُ على الإنسان عندما يفكر بذكاءٍ أو يبدع أو عندما يقعُ فريسةً لمرضٍ عقلي أو نفسي أو عضوي وما هي التغيراتُ التي تطرأُ عليًه عندما يتحمس أو ينشط أو ينفعل أو يندفع وما الذي يطرأُ عليه عندما يتفاعلُ مع جماعة من الناس أو عندما يعمل بمفرده أو ماذا يطرأُ على سلوكِـهِ من تغييرٍ وهو تحت تأثيرِ عقَّـارٍ ما ، إلى آخر هذه المباحث الإنسانيةِ ؛ و تتفرع عن علم النفس العام فروع كثيرة تزيد يوما بعد يوم كعلم النفس الاجتماعي وعلم النفس التربوي وعلم النفس الحربي والصناعي و الإداري وغيرها لكنها في مجموعها تدرس في كليات ككلية التربية وكلية الآداب و أما ما يدرس في كلية الطب فهو مقدمة علم النفس العام وعلم النفس الطبي أو السريري" الإكلينيكي"و دارسو علم النفس العام هم الاختصاصيون النفسيون و المحللون النفسيون و غيرهم كما سيتضح فيما يلي.

✍ الطب النفسي

أما الطب النفسي فهو ذلك الفرع من الطب الباطني الذي يهتم بدراسة الاضطرابات التي تشكل فيها الظواهر النفسية والمعرفية (كالتفكير والشعور والإدراك والسلوك) جانبا أساسيًّا سواءً في سبب المرض أو صورته الإكلينيكية وكذلك كل الجوانب النفسية للمرضى في تخصصات الطب المختلفة ؛ ولابد لمن يتخصص في هذا الفرع من الطب أن يدرس الكثير من علم النفس العام ومدارسه المختلفة وعلم النفس السريري وكذلك علم الكيمياء و علم الأدوية والعلوم العصبية و أن يكون ملمًّا بالكثير من أعراض وأمراض الطب الباطني نظرًا لكثرة ظهور المرض العضوي بأعراض نفسية وكثرة ظهور المرض النفسي بأعراضٍ عضوية فلابد أن تكون لديه القدْرَةُ على التمييز بين الحالتين وأيضا لأن وجود المرضين النفسي و العضوي في مريضٍ واحد أكثرُ من أن يُغْفَل .

الطبيب النفسي

هو ذلك الشخص الذي تخرج من الثانوية العامة – القسم العلمي – ثم التحق بكلية الطب ودرس فيها تقريباً لمدة سبع سنوات جميع التخصصات الطبية دون تركيز على تخصص محدد مثله في ذلك مثل أي طالب في كلية الطب. ثم حين يتخرج يعمل في جميع التخصصات الطبية الرئيسة لمدة عام واحد " يسمى خلالَـهُ طبيبَ امتياز " ، مثله في ذلك مثل أي طبيب آخر ، يحصل بعدها على بكالوريوس الطب والجراحة ، مما يؤهله للعمل في أي تخصص طبي شاء . وكما يختار زميله الذي تخرج معه في قسم الجراحة أو الباطنة مثلاً فإن من يرغب في أنْ يكون طبيباً نفسياً فإنه يتجه للعمل في قسم الطب النفسي ، ويمكنه بعد ذلك مواصلة دراساته العليا في الطب النفسي ، والتي يتدرج خلالها من رتبة طبيب مقيم إلى طبيب اختصاصي (أخصائي) بعد حصوله على درجة الماجستير في العلوم العصبية و الطب النفسي ثم إلى رتبة طبيب استشاري إذا حصل على درجة الدكتوراه . ويتمثل دور الطبيب النفسي في تشخيص الحالة المرضية والبحث في أسبابها النفسية وكذلك العضوية لأنه في الأصل طبيب – كما أسلفنا – ثم يسعى في اختيار العلاج المناسب لها . وقد تحتاج

بعض الحالات المرضية إلى بحث اجتماعي فيستعين بالاختصاصي الاجتماعي ، أو عمل بعض المقاييس النفسية مثلاً فيستعين بالاختصاصي النفسي . ويُعد الطبيب النفسي في الأقسام النفسية العمود الفقري للفريق المعالج الذي يتكون عادة من : الطبيب النفسي ، والاختصاصي النفسي ، والاختصاصي الاجتماعي ، وفريق التمريض . كما أن الطبيب النفسي هو الوحيد الذي يحق له صرف الأدوية من بين أفراد الفريق المعالج لما عنده من خلفية طبية . ويقوم الطبيب النفسي أيضاً بعلاج ما يعترض مرضاه من أمراض أخرى ، إن لم يقتض الحال تحويلها إلى طبيبٍ مختص .

✍ طبيب الأمراض العصبية

أو طبيب المخ و الأعصاب " باطنة " كما يحبون تسمية أنفسهم هربا من وصمة الطب النفسي؛ هو مثل الطبيب النفسي تخرج من كلية الطب و لكنه اختار بعد قضاء سنة الامتياز العمل في قسم الأمراض العصبية و هو أحد تخصصات الأمراض الباطنية كطبيب مقيم لمدة ثلاث سنوات على الأقل إلى أن يحصل على نفس درجة الماجستير التي يحصل عليها الطبيب النفسي وهي ماجستير العلوم العصبية و الطب النفسي ؛ ثم إن شاء بعد ذلك مواصلة الدراسة يحصل على درجة الدكتوراه في العلوم العصبية ليصبح مستشارًا للعلوم العصبية ؛ وهذا التخصص جديد إلى حد ما و غير ممثل في معظم وزارات الصحة العربية نظرًا لأنَّ معظم هذه الوزارات تكتفي بأقسام الطب النفسي فيها حيث كان المسمَّى الأمراض النفسية والعصبية ؛ ولما تعدَّدَت كليات الطب في الجامعات العربية أنشِأت أقسام مستقلة للأمراض العصبية فيها وكان مرضى هذا التخصص قبل ذلك مقسمين ما بين أطباء الباطنة العامة وأطباء الأمراض النفسية ؛ أما نوعية الأمراض التي استقلَّ بها هذا التخصُّص فقد كانت في البداية كلُّ ما يعرفُ له سبب باثولوجي في الجهاز العصبي وغالبا ما كانت أعراضه تندرج تحت أعراض خلل الجهاز الحركي مثل بعض حالات الشلل و الخزل و حالات الصرع وأمراض

ضمور العضلات و التهاب الأعصاب الطرفية وما إلى ذلك و ربما كان التفريقُ بين هذا التخصص وبين الطبِّ النفسي سهلا في الماضي عندما لم تكن لدينا غير معلومات ضئيلة عن أسباب الأمراض النفسية و لكن الآن أصبح التفريق معتمدا لا على السبب بل على نوعية الخلل الذي يعانيه المريض فإذا جاء الخلل في ميدان الحركة و الإحساس الجسدي اعتبر ضمن مجال الأمراض العصبية و إذا جاء الخلل في ميدان المشاعر أو الأفكار أو السلوك أو العمليات المعرفية اعتبر ضمن مجال الطبِّ النفسي و لكنَّ الذي لابدَّ من قوله هنا أن كلا هذين التخصصين إنما هما وجهان لعملة واحدةٍ و فصلهما عن بعضهما ربما أضر أكثر مما نفع و إن كان التوجه العلميُّ الحديث نحو التخصص هو السبب في الفصل ولكن الخط الفاصل ما يزال بعيدًا عن الوضوح !

✍ جراح المخ و الأعصاب

و هذا تخصص آخر من التخصصات الطبية و لكنه يتبع الجراحة لا الباطنة فجراح المخ والأعصاب يتخرج في كلية الطب و لكنه بعد سنة الامتياز يتخصص في جراحة المخ والأعصاب و يعمل طبيبا مقيما مدة ثلاث سنوات كجراح يحصل بعدها على ماجستير في الجراحة العامة أو في جراحة المخ و الأعصاب حسب مدى التطور الذي وصلت إليه جامعته ثم إن أكمل دراسته يمكنه الحصول على درجة الدكتوراه في جراحة المخ و الأعصاب والجراحة في جوهرها تختلف عن الباطنة فهي أسلوبٌ من أساليب العلاج و مرحلة العلاج تلي مرحلة التشخيص في الطب و هيَ وظيفة الطبيب الباطني في الأساس لأن تركيز الجراحة إنما يكون في المقام الأول على كيفية إتقان العمل بالمشرط بعد الوصول إلى أقصى ما يمكن من دقةٍ في التشخيص ؛ و هناك بعض الحالات التي تصلح لها الجراحة مثل أورام المخ و أورام الأعصاب و بعض جراحات العمود الفقرِيِّ و كذلك حالات النزيف المخي الناتج عن إصابات الرأس في الحوادث أو بعض حالات النزيف لأسباب طبية باطنية مثل ارتفاع ضغط الدم المفاجئ ؛ و نظرا للتطور الحديث في مجالات الجراحة الميكروسكوبية فقد أصبح من الممكن التدخل في بعض

حالات الصرع الناتجة عن إصابات الرأس بعدما كان التدخل الجراحي في الماضي يسبب من المشاكل ما لا حصر له.

✍ أما الاختصاصي (الأخصائي) النفسي

فهو ذلك الشخص الذي تخرج من الثانوية العامة – القسم الأدبي عادة – ثم التحق بقسم علم النفس في إحدى الكليات النظرية (التربية أو الآداب عادة) حيث يدرس فيها ويتلقى تدريبه لمدة أربع سنوات ، يحصل بعدها على بكالوريوس التربية قسم علم النفس أو على ليسانس الآداب قسم علم نفس ، ثم يتجه بعد ذلك للعمل في أحد القطاعات الحكومة كالمدارس والمستشفيات العامة أو النفسية . ويتمركز عمل الاختصاص النفسي في عمل المقاييس النفسية ، واختبارات الذكاء ، وكذلك عمل بعض الجلسات العلاجية كالعلاج المعرفي ، والعلاج السلوكي ، والعلاج المساند . ويُعد دور الاختصاص النفسي رائداً ومهماً في تكامل عمل الفريق الطبي ؛ وتعاني بلدُنا للأسف الشديد من نقص كبيرٍ في هؤلاء الاختصاصيين النفسيين المدربين نظرًا لعدَمِ اهتمامِ الدولة بهم و لا بتدريبهم مما تسبب في توجِّـهِ غالبية العناصر الجيدةِ و المحبَّـةِ لعمَـلِها منهم إلى دول البترول . ومن الاختصاصين النفسيين الذين يودون التخصص الأدَّق من يتخصّصُ في العلاج بالتحليل النفسي فيصيرُ مُـحَلِّلاً نفسيًا و منهم من يتخصص في علاج عيوب النطق فيسمَّى اختصاصي " أخصائي " التخاطب ،

ومنهم من يتخصص في نوع معين من العلاج كالعلاج الأسَري أو العلاجِ الجمعي أو المعرفي ... إلخ ...

✍ أما الاختصاصي الاجتماعي

فهو ذلك الشخص الذي تخرج من الثانوية العامة – القسم الأدبي عادة – ثم التحق بكلية الخدمة الاجتماعية أو قسم علم الاجتماع أو ما شابه ذلك من الأقسام على اختلاف مسمياتها في إحدى الكليات النظرية (الآداب عادة) حيث يدرس فيها ويتلقى تدريبه لمدى أربع سنوات ، يحصل بعدها على درجة الليسانس في ذلك التخصص ، ثم يتجه بعد ذلك للعمل بوظيفة اختصاصي أو مرشد اجتماعي في أحد القطاعات الحكومية كالمدارس والمستشفيات وغيرها . ويتمركز عمل الاختصاص الاجتماعي في بحث المشكلات الاجتماعية والمساهمة في حلها وإعداد التقارير الاجتماعية للأفراد الذين يتم تحويلهم إليه .

وللاختصاصي الاجتماعي الذي يعمل في المستشفيات دور بارز في تكامل الخدمة الطبية.ويمكن للاختصاصي النفسي وكذلك الاختصاصي الاجتماعي مواصلة الدراسات العليا في تخصصاتهم والحصول على شهادات الماجستير والدكتوراه ، ثم العمل بعدها أستاذا في إحدى الجامعات أو موظفاً في أحد



القطاعات الحكومية الأخرى بما يتناسب مع طبيعة تخصصه ودرجته العلمية.

✍ و أما اختصاصي التخاطب

فهو كما ذكرت اختصاصي نفسي يتخصص تخصصا أدق و هو علاج عيوب النطق و اضطرابات القدرة على النطق بحيث يدرس أجزاء من علم الصوتيات كما يدرس آلية عملية النطق و كذلك الجهاز السمعي إضافة إلى بعض أساليب العلاج السلوكي و المعْرِفي لأن تعليم المحادثة والنطق عبارة عن طرق وأساليب مختلفة لكل واحدة منها أهداف معينه ويدخل فيها نشاطات مختلفة إن الهدف هو الحصول على طريقه أو طرق لتساعد كل إنسان في التخاطب والتواصل مع الغير. و بالتالي نجد أن هذا الاختصاصي يعمل مع أطباء الأنف والأذن والحنجرة ومع الأطباء النفسيين .

✍ اختصاصي التحليل النفسي " أو المحلل النفسي "

و هذا اختصاصي نفسي في الأساس لكنه يحصل على درجة علمية أعلى من الليسانس أو البكالوريوس أي الماجستير أو الدكتوراه في علم النفس و يكون تخصصه هو نظرية التحليل النفسي أي نظـريـة " سيجموند فرويد " و يمارس العلاج النفسي عن طريق هذه النظرية و عدد هؤلاء المحللين النفسيين في تناقص مستمر في الدول الغربية حيث أن التوجه الآن هو باتجاه النظريات السلوكية و المعرفية لأن العلاج بالتحليل النفسي باهظ التكلفة و طويل الأمد بشكل لم يعد مناسبا للحياة الآن كما أن نتائجه غير مؤكدة في أغلب الأحيان و أما في بلادنا فلم أقابل في الحقيقة أحدًا من المحللين النفسيين خارج شاشات السينما و أظنهم ندرة !

✍ المنوم المغناطيسي

التنويم المغناطيسي هو واحد من مباحث علم النفس وهو حقيقة لا خيال لكن الناس يتوهمون عنه الكثير و توجد معاهد خاصة لتخريج المنومين في بلاد الغرب و لا يشترط فيهم أن يكونوا أطباء لكن ما يعنيني هنا هو أن الناس يفهمون الأمر بشكل مختلف عن حقيقته لأنهم يحسبون لدى المنوم المغناطيسي قدرات خاصة و هذا أمر غير صحيح فالقدرة أو الخاصية في الحقيقة تكون لدى الشخص الذي يتم تنويمه و ليس لدى المنوم سوى طريقة التنويم بعد أخذ موافقة الشخص الذي يرغب في النوم و هذا أيضا مفهوم خاطئ لدى الكثيرين فليس هناك من ينوم الناس قسْرًا و دون أن يعطوه هم الفرصة لذلك!! و أما عن أهمية ذلك في العلاج النفسي فأستطيع أن أقول لا شيء تقريبا لأن هناك أساليب أكثر مناسبة للطبيب لكي يستخدمها وأكثر أمنا لأنه يحسنها أكثر من التنويم

✍ ثقافتنا العربية ومشكلات الطب النفسي

سؤال: ثقافتنا العربية ما تزال تنظر بالشك والريبة إلى الطب النفسي ما هو رأيكم في كيفية تغيير ذلك ؟

جواب: مما لا شك فيه أن الطب النفسي في بلادنا يواجه عدة مشكلات .. أولها الجهل والخرافة .. ولا بد من المعرفة العلمية والوعي النفسي وأخذ العلم من مصادره . وأما الشائعات والأفكار السلبية السطحية المتعلقة بالطب النفسي فهي مرفوضة وتأثيرها مؤذ وخطر.

وأيضا هناك مفهوم اللوثة أو الوصمة السلبية المرتبطة بالموضوع ..

وحيث يظن كثير من الناس أن الطب النفسي مرتبط بعلاج الجنون فقط مع العلم بأن الاضطرابات النفسية الشديدة لا تشكل إلا حوالي 10% من الاضطرابات النفسية العديدة .

وهناك مشكلات أخرى تتعلق بتطبيق العلوم النفسية في بلادنا من حيث صلاحية أساليب بعض أنواع العلاجات ، وأيضا ضرورة فهم مشكلاتنا الخاصة بنا بما يتناسب مع المشكلة وحجمها وتفاصيلها دون اللجوء إلى استعارة الأساليب الجاهزة غير المناسبة . وهناك مشكلات المصطلحات النفسية وتعريب الطب النفسي والتواصل مع أحدث الاكتشافات

العلمية في هذا الميدان ، وهذا من المشكلات التي تواجه الاختصاصيين العرب والتي تتطلب منهم مجهودا خاصا وتعاونا لتذليل كثير من العقبات الموجودة . ومما لاشك فيه أن الأولويات المطروحة في بلادنا من حيث التنمية والوعي والتحديث سيكون لها أثر إيجابي في تغيير النظرات السلبية والمشكلات التي تواجه العلوم النفسية والطب النفسي في مجتمعنا.

✍ الصحة النفسية للطفل

نظرة تاريخية

الهدف من تخصص طب نفس الأطفال هو تخطي المشاكل النفسية والعضوية والتدخل المبكر وذلك للحد من انتشار المرض في مرحلة البلوغ . لقد وجد من خلال الإحصائيات في القرن الثامن عشر الميلادي أن فرصة حياة الطفل في لندن حوالي 50% فقط بعد اليوم الخامس من الميلاد وقد كان الأطفال في أوروبا حتى عهد قريب يعانون من التعذيب والقتل والاغتصاب والتشرد لكثرة الأطفال غير الشرعيين وقد استخدم الأطفال في الأعمال وبالأجر البسيط ولعدد طويل من الساعات ، ومن ثم بدأ التفكير في تخصص الطب النفسي للأطفال .

العائلة في ورطة

من غير المتوقع أن يأتي طفل ليشتكي من معاناته النفسية ولذلك فإنه يجدر بالوالدين أو المدرسين ملاحظة ما يلي:

1. أمراض النمو وغالباً ما يكون لها أسبابها العضوية ، ولكن التفاعل مع الإعاقة يظهر بشكل نفسي كاضطراب المشي والكلام والحركة .
2. أمراض العاطفة ، اضطرابات السلوك وهي عبارة عن التصرفات الغير سوية لوجود ضغوط نفسية .
3. الأمراض الفسيولوجية النفسية أو ما يعرف بالاضطرابات الجسمية .

أما العوامل المؤثرة والمساعدة لاضطرابات الأطفال فهي متعددة ومنها العوامل النفسية والاجتماعية والأمراض العضوية والعوامل الوراثية.

ما هو دور الطبيب النفسي؟

فهم الأسرة ومشاكلها وطريقة التنشئة وكسب ثقة الطفل وجميع أفراد الأسرة ومن ثم إفهام الوالدين وتبصيرهما بنشوء تصرفات طفلهما وبالتالي النصح الطبي المبسط حول طريقة التعامل وطمأنة الوالدين وإعطائهما الثقة في قدرتهما على التأقلم مع مشاكل الطفل . ولا بد من مساعدة الطفل والأسرة على حد سواء ومن العوامل الهامة تقليل الضغوط المحيطة والمؤدية إلى المشكلة كالضغوط في المدرسة ووضع الخطط المناسبة وتحسين طريقة التعامل مع الطفل ، وقد يحتاج الوالدين أو أحدهما إلى تدخل وعلاج نفسي ، وكذلك العلاج الأسرى حسب الحالات.

ما هي طرق العلاج ؟

العلاج السلوكي ، العلاج الدوائي ، العلاج الأسرى . ومن أهم ما يهدف إليه الطب النفسي هو الوقاية من الأمراض النفسية عن طريق ثلاثة محاور .

- **المحور الأول : الوقاية الأولية:** وذلك بتقليل العوامل المؤدية إلى الاضطرابات النفسية كالعناية بالحمل والولادة وتحسين الظروف الاجتماعية والأسرية .
- **المحور الثاني : الوقاية الثانوية :** وذلك بتقليل عدد الإصابات بالأمراض باكتشافها مبكراً وعلاجها الناجح . على سبيل المثال عمل مسح لطلاب المدارس لمعرفة الطلاب الذين يعانون من بعض المشاكل النفسية أو مشاكل التعلم ووضع الحلول المناسبة لها .
- **المحور الثالث : الوقاية من الدرجة الثالثة :** وذلك بتقليل الإعاقات وتأثيرها والاهتمام بالعلاج التأهيلي والمتابعة والخدمة المستمرة ، مثال ذلك إعادة تأهيل طفل معاق عقلياً أو ذو إصابة في المخ للعودة إلى المجتمع أو المدرسة.

✍ كيف تتعامل مع طفلك؟

العوامل المؤثرة والمؤدية إلى اضطراب الأطفال النفسي

كيف تتعامل مع طفلك؟

يحتاج الأطفال إلى الحب المعتدل وفرض نظام ثابت وواضح للطفل والاهتمام بإيجاد القدوة التي يتفهمها الطفل . وعدم الاهتمام أو العنف من الوالدين يؤدي إلى اضطرابات الشعور ومن ثم عدم المبالاة بمشاعر الآخرين . وقد وجد أن السرقة والعنف تصبح صفات أولئك الأطفال عند الكبر.

عندما تلح الأم في إيصال طفلها إلى درجة الكمال من ناحية السلوك والشكل والنظافة والذكاء فإنها ستحبه ، ولكن عندما لا تتحقق رغبتها فإن تصرفات الأم تتحول إلى نوع من الجفاء والغلظة والعقاب الغير مبرر لتصل به إلى طموحاتها. ولقد عرف منذ القدم أن العناية بالطفل ورعايته من النواحي الشكلية دون توفير المحبة والعاطفة اللازم لذلك تنتج طفلاً قلقاً ، اعتماديا وقد يكون ذو سلوك معارض .

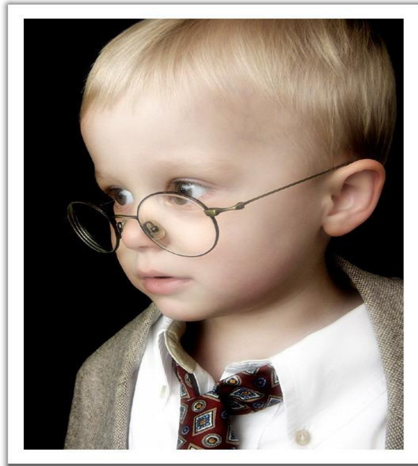
العوامل المؤثرة والمؤدية إلى اضطراب الأطفال النفسي

1. الاضطرابات النفسية في الوالدين خصوصاً الأم سواء كان مرضاً عقلياً أو نفسياً أو اضطراب في الشخصية .
2. التطلعات والآمال الكبيرة في الطفل مما يجعل الأسرة في وضع متوتر، فعندما يخفق الطفل يشعر الوالدين بالدونية والتوتر . وقد يخضع الوالدين طفلهما إلى أساليب لا يتحملها .
3. اتساع العائلة والتفاعل مع الأخوة ، فقد وجد أن وجود أربعة أطفال وأكثر في عائلة واحدة قد ينقص مستوى الذكاء قليلاً ، ويقلل مستوى الأداء في المدرسة وقد يؤدي إلى جنوح الأطفال بنسبة الضعف مقارنة بالأسرة الصغيرة . كما وجد أن كثرة أفراد العائلة وقلة رعاية الوالدين وضيق المكان من العوامل المؤثرة سلبياً على صحة الطفل .
4. العنف تجاه الأطفال وما يؤدي إليه من إصابات الرأس والمخ والتخلف العقلي واضطرابات العلاقة الرابطة والسلوك .
5. حدة أحد الوالدين في مرحلة الطفولة سيما الأم .
6. الطلاق بين الوالدين حيث وجد أن نسبة 60% من المطلقين في الولايات المتحدة لديهم أطفال تحت سن 5 سنوات يعانون من الاضطرابات النفسية .

أمراض الأطفال النفسية

1. الاضطرابات العاطفية ، القلق ، الخجل ، الميل إلى البكاء والحزن . وقد تظهر على شكل أعراض جسمية كالاستفراغ (التطريش) والإسهال واضطراب النوم والشهية أو السمنة ، وتناقص أداء الطفل في المدرسة .
2. الاكتئاب النفسي وقد يظهر باضطراب في السلوك .
3. الخوف المرضي .
4. الاضطرابات التحولية أو ما يعرف (بالهستيريا) .
5. الوسواس القهري .
6. الاضطرابات العقلية كالفصام والهوس .
7. أمراض الشخصية ، كالشخصية التجنبية والشخصية المعارضة التي تتسم بالعصيان والتمرد والعناد وإثارة الآخرين .
8. اضطراب السلوك كعمل تصرفات غير لائقة مثل انتهاك حقوق الآخرين والتخريب وإشعال الحرائق والسرقة والهروب من المدرسة واستخدام الكحول والمخدرات .

9. ظهور بعض العادات الغير مستحبة كمص الأصابع وقضم الأظافر ونتف الشعر ولمس الأعضاء التناسلية .
10. مشاكل النوم بأنواعها .
11. التبول الليلي والتبرز الليلي .
12. فرط الحركة وتشتت الانتباه .
13. اضطرابات الكلام والتأتأة .
14. هناك أمراض عديدة أخرى .



✍ سلوك الغضب عند الأطفال

التعريف بالمشكلة

الغضب هو حالة انفعالية تشتمل على مجموعة من الدرجات،تبدأ بالغضب البسيط كالغضب والاستثارة والضيق ثم تنتهي بالغضب الشديد المتمثل بالتمزيق والتدمير والعنف، كما يتسم سلوك الطفل بالهياج الشديد والصراخ والتذمر .

ويظهر الغضب عند الطفل كلما تعرض لعائق أو مواجهة مشكلة لا يستطيع اجتيازها، لذا نرى الرضيع يثور ويبكى بحرقة إذا شاهد زجاجة الحليب بدون إطعامه إياها. كذلك يصرخ الطفل ويهتاج إذا منعته والدته من اللعب أو حرمته من لعبة يحبها ومتشبث بها .

تعريف الشعور بالغضب

الشعور بالغضب هو إثارة عاطفية تتبدى بحماس قوى إما بتعبير حركي أو لفظي أو بميل عدواني يصعب في بعض الأحيان ضبطه والسيطرة عليه، ويعد الجسم هو موضع التبدلات الفسيولوجية والعصبية الملاحظة. فنرى في حال

توسيع الشرايين احتقاناً بالوجه، أما في حال الانقباض فنرى شحوب في الوجه واصفراراً فيه، كما نرى سرعة في التنفس أو عرقاً يتصبب وهو التعبير الأخير للسلبية.

أشكال الغضب

هناك أسلوبان للغضب هما:

1- الغضب الإيجابي

وفى هذه الحالة يظهر على الطفل الصراخ أو الرفس أو كسر الأشياء أو تخريبها، وعادة تظهر هذه الحالة لدى الأطفال الإنبساطيين . Extroversion

2-الغضب السلبي

وتبدو مظاهره في شكل انسحاب وانطواء مع كبت للمشاعر، حيث نرى الطفل يرفض الطعام أو الذهاب للمدرسة، أو الخروج مع والديه، وتظهر هذه الحالة لدى الأطفال الإنطوائيين . Introverrsion

أسباب الغضب

هناك عوامل عديدة تؤثر في إحداث الغضب عند الأطفال، ومعظم مصادر الغضب تأتى من الآخرين وبالأخص من والديه أو اخوته أو أقرانه في المدرسة. وسنوضح فيما يلي أسباب إحداث الغضب عند الطفل :

- إجبار الطفل على القيام بعمل ما هو لا يحبه كأن تأمره والدته بأن يحضر كأساً من الماء لأخته الكبيرة مثلاً .
- التعرض لأوامر عديدة ومستمرة من قبل والديه مما يساهم في تراكم الضغوط التي تجعله ينفجر غضباً كأن تأمره والدته عدة مرات بأن لا يرتدى هذا الثوب .. أو لا يمشى مع هذا الشخص .. أو لا يستذكر دروسه وهو يشاهد التلفاز .. أو لا يخرج من البيت .. وهكذا .. مما يعرقل من حرية الطفل ونشاطه .
- تكليف الطفل بأعمال تفوق طاقته ولومه عند التقصير، مثل أن يحفظ جزءاً طويلاً من دروس المحفوظات أو أن يكمل واجباته قبل الأوان كأن يقوم بتحضير غير المطلوب منه من دروس مما يعرض الطفل لحالة من الإحباط .



- يحدث الغضب لدى الطفل عندما يفقد أحد ألعابه التي يحبها أو يقوم أحد الأخوة بكسر أحد ألعابه المفضلة .
- كذلك يثور الطفل غضباً عندما يتم نقده أو لومه أو إغاظته أمام أشخاص لهم مكانه عند الطفل .
- التدليل الزائد من قبل والديه بحيث يتم الاستجابة لجميع طلبات الطفل، وإذا حدث في أحد المرات عدم تلبية رغبته يتسبب ذلك في إحداث نوبات من الغضب والصراخ .
- أيضاً القسوة الشديدة وحرمان الطفل من تلبيه رغباته كأحد العوامل الرئيسية في إحداث الغضب لدى الطفل .
- عندما يتعرض الطفل لأوامر متناقضة من قبل والديه كأن يكون للأب موقف إيجابي نحو كل ما يقوم به الطفل، بينما للأم موقف متناقض أو عكس الأب .
- حرمان الطفل من الاهتمام والرعاية والمحبة من قبل الكبار
- يغضب الطفل إذا أخفق في دراسته أو فشل في الامتحان مما يتعرض لعدم فهم من والديه ونقد ولوم شديد منهما .

أساليب السيطرة على الغضب وعلاجه

لكي تتجنب الأم نوبات الغضب التي تحدث عند طفلها عليها إتباع الأساليب التالية:

- إزالة جميع الأسباب المحيطة بالطفل والتي تسبب له الإزعاج وتثير لديه نوبات من الغضب، ومنها عدم تعرض الطفل للأوامر الكثيرة، وعدم تكليفه بأعمال تفوق طاقته .
- وإذا غضب الطفل يجب على الأم أن تكون هادئة وتتحكم في ثورتها أمام الطفل، وتكف فوراً عن الصياح والهيجان .
- تخصيص وقت كافي للعب مع الطفل وعدم إخضاعه لجدول غير مرن من حيث المواعيد الدقيقة في الواجبات والنوم والدراسة .
- تجنب التناقض في الأوامر بين الوالدين في تربية الطفل .
- يجب على الوالدين أو الأخوة الابتعاد عن إثارة الطفل بهدف الضحك أو التسلية أو إذلال الطفل وتخويفه ولكن العمل على تهدئته .
- يجب على الأم أن لا تنفعل في تقييد حرية الطفل أو إرغامه على الطاعة بدون إقناعه أو إجراء حوار معه أولاً .

- إعطاء فرصه للطفل لممارسة هوايات متعددة كما يجب إعطاءه الوقت الكافي للعب، حيث أن الطفل الغضوب يكون محروماً من ممارسة اللعب، كما يجب مكافأته على إنجازاته " أي الأعمال التي يقوم بها "



✍ التبول اللاإرادي عند الأطفال

كيف نفهمه؟ ونعالجه؟

التعريف بالمشكلة
التبول اللاإرادي من أكثر الاضطرابات شيوعاً في مرحلة الطفولة، وهو عبارة عن الانسياب التلقائي للبول ليلا أو نهارا ، أو ليلا ونهارا معاً لدى طفل تجاوز عمره الأربع سنوات ، أي السن التي يتوقع فيها أن يتحكم الطفل بمثانته .
ويمكن أن يكون التبول أوليا Primary ، بحيث يظهر في عدم قدرة الطفل منذ ولادته وحتى سن متأخرة على ضبط عملية التبول. أو يكون التبول ثانوياً Secondary ، بحيث يعود الطفل إلى التبول ثانية بعد أن يكون قد
تحكم بمثانته لفترة لا تقل عن سنة. وفى بعض الأحيان يترافق التبول اللاإرادي بالتبرز اللاإرادي أيضا ، ولكن نطمئن الوالدين .. فلابد أن يكون هناك علاج لهذه المشكلة .. ولكن لابد أن نتعرف أولا على الأسباب المؤدية لهذه المشكلة .
ما هي أسباب التبول اللاإرادي عند الأطفال ؟
هناك عوامل نفسية واجتماعية وتربوية وفيزيولوجية مرتبطة بهذه المشكلة لدى الأطفال كالتالي:

العوامل النفسية والاجتماعية والتربوية

- الإهمال في تدريب الطفل على استخدام المرحاض لكي تتكون لديه عادة التحكم في البول .
- التدريب المبكر على عملية التحكم مما يسبب قلقا لدى الطفل .
- استخدام القسوة والضرب من قبل الوالدين .
- التفكك الأسرى مثل الطلاق والانفصال وتعدد الزوجات وازدحام المنزل وكثرة الشجار أمام الطفل.
- مرض الطفل ودخوله إلى المستشفى للعلاج .
- بداية دخول الطفل للمدرسة والانفصال عن الأم .
- الانتقال أو الهجرة من بلد لآخر أو من مدينة لأخرى .

- ○ الغيرة بسبب ولادة طفل جديد في الأسرة .
- ○ نقص الحب والحرمان العاطفي من جانب الأم .

- العوامل الفيزيولوجية

وتتمثل العوامل الفيزيولوجية في وجود أسباب تتعلق بالنوم العميق لدى الطفل، وعادة ما ترتبط العوامل الاجتماعية والتربوية والنفسية بالعوامل الفيزيولوجية في أسباب التبول اللاإرادي عند الطفل .

كيفية التغلب على التبول اللاإرادي عند الطفل

إن معاناة الطفل من هذه المشكلة تنعكس على حالته النفسية، فيصاب بالاكتئاب والإحراج بين زملاؤه ، ويشعر بالنقص والدونية ، ويلجأ إلى الانزواء والابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية ، وقد يكون عرضة لسخرية أخوته وزملاؤه فيثور بعصبية وقد يلجأ للعنف ، ومما يزيد من حالته توبيخ الأم له وتوجيه العقاب البدني مما يزيد ذلك من استمراره في التبول .

برنامج إرشادي ونصائح للأم لمساعدة الطفل في التخلص من المشكلة

- توفير الأجواء الهادئة في المنزل لإبعاد التوتر عن الطفل .
- توجيه الأخوة بعدم السخرية والاستهزاء من مشكلة الطفل.
- ضرورة مراجعة الطبيب للتأكد من سلامة الجهاز البولي عند الطفل .
- ضرورة الالتزام بالهدوء والتحلي بالصبر على مواجهة هذه المشكلة، وإشعار الطفل بالثقة في النفس وترديد عبارات الثناء والتشجيع بأنه قادر على التغلب على هذه المشكلة .
- مساعدة الطفل على النوم ساعات كافية بالليل ، وأن ينام بالنهار ساعة واحدة فقط ، لأن ذلك يساعد في التغلب على مشكلة عمق النوم .
- من الضروري أن يكون غذاء الطفل صحياً وخالي من التوابل الحارة أو من الموالح والسكريات .
- تشجيع الطفل على الذهاب لدورة المياه قبل النوم .
- تشجيعه على عدم تناول المشروبات الغازية والسوائل قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل .



- توفير أغطية وملابس داخلية بقرب الطفل وتشجيعه على القيام بتبديلها بمفرده في حالة التبول حتى يشعر بمسئوليته تجاه هذه المشكلة .
- إيقاظ الطفل بعد ساعة ونصف تقريبا من نومه لقضاء حاجته ، وتكرار ذلك بعد ثلاث ساعات من نومه .
- استخدام أساليب التشجيع اللفظي مثل " أنت اليوم ممتاز لأنك لم تبلل فراشك ."
- نطلب من الطفل ونساعده في إعداد جدول أسبوعي يسجل فيه الأيام الجافة ، وذلك بمكافأة رمزية (ملصق نجمة أو وجه باسم/ أو ..) وكتابة ملاحظات أمام الأيام المبللة .

مثال لجدول تسجيل الليالي الجافة

اليوم	الليالي الجافة	الليالي المبللة	ملاحظات المدعمات
السبت	ممتاز		مقلمة
الأحد		غسل ملابسه الداخلية	كتاب قصة
لاثنين	ممتاز		لعبة صغيرة
الثلاثاء		رتب أغطية السرير	علبة ألوان

الأربعاء		غسل ملابسه الداخلية	غذاء بمطعم
الخميس	ممتاز		كراسة تلوين
الجمعة	ممتاز		حضور حفل أو زيارة ملاهي

تقدم المكافآت المادية والمعنوية والمدعمات فقط بعد نجاح أسبوع متواصل على الأقل. وننصح الأم إذا وجدت نفسها بحاجة إلى مساعدة في علاج هذا الأمر فلا تترددي في مراجعة أخصائي نفسي والعيادة النفسية للأطفال .

✍ سلوك الغيرة عند الأطفال

هي حالة انفعالية يشعر بها الشخص، ويحاول إخفاءها، ولا تظهر إلا من خلال أفعال سلوكية يقوم بها .. وهى مزيج من الإحساس بالفشل وانفعال الغضب .. وتعد الغيرة أحد المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان كالحب، ولذلك يجب على الوالدين تقبل ذلك كحقيقة واقعة، وفى نفس الوقت لا تسمح بزيادتها، فالقليل من الغيرة حافز على المنافسة والتفوق، أما الكثير فإنه مضر لشخصية ونمو الطفل .. ومن آثار الغيرة لدى الأطفال ظهور السلوك العدواني، والأنانية، والنقد، والثورة، ومن ناحية أخرى يتسم السلوك بالانطواء وعدم المشاركة .. وجميع هذه المظاهر تمثل الشعور بالنقص .

كيف يظهر شعور الغيرة على الطفل

تظهر الغيرة بأسلوب تعويضي مصطنع، حيث يخفى الطفل مشاعره الحقيقية ويقوم بدور الممثل نحو أخيه المولود الجديد الذي يأخذ في ضمه وتقبيله ولكنه في حقيقة الأمر يود قرصه أو ضربه، ومن جانب آخر تبدو الغيرة واضحة بسلوك عدواني موجه للصغير. كذلك يتعمد الطفل إلى جذب الأنظار إليه، ويحول كراهيته لأمه التي توجه اهتماماً بالصغير وليس

له، فيبدأ هنا في الانتقام، ويتظاهر في المرض أو البكاء أو العناد والسلبية .

ومن أحد مظاهر جذب الاهتمام هو نكوص الطفل إلى أنماط سلوكية طفلية سابقة، مثل العودة إلى شرب الحليب من الزجاجة، والنوم في سرير الطفل،والتبول الليلي في الفراش، والتحدث بأسلوب طفلي، ومص الإصبع، والالتصاق بالأم، والبقاء في حضنها كلما حاولت حمل الصغير .

أنواع الغيرة

- **الغيرة من المولود الجديد:** وخاصة إذا توجهت الأم برعايتها واهتمامها الشديد للصغير وأهملت الطفل الكبير .
- **المقارنة بين الأخوة:** المقارنة التي تقوم على أساس الذكاء أو التحصيل الدراسي أو التفوق أو الجمال أو البنية القوية، فإذا ما أخفق أحد الأطفال لا يجب مقارنته بأخيه المتفوق لأن ذلك يؤجج الغيرة في صورة مقرونة بالنقمة والحقد .
- **الغيرة عند الأطفال المعاقين جسدياً:** تظهر الغيرة عند الطفل المعاق لأنه يشعر بالحرمان بما يتمتع به أخوته من بنية سليمة، ويعمل الأهل



على زيادة وتنمية هذه الغيرة إذا لم يعرفوا كيفية التعامل مع الطفل المعاق .

- **العقاب الجسدي:** عقاب الطفل الجسدي بالضرب إذا أظهر غيرته نحو أخيه يزيد لديه مشاعر الغيرة السلبية والتي تظهر على شكل عداء نحوه .
- **عدم سماح الأهل بإبداء مشاعر الغضب أو الغيرة:** عدم سماح الأهل للطفل بإظهار مشاعر الغيرة على نحو سليم يساهم في كبت هذه المشاعر مما يعزز لدى الطفل الإحساس بأنه منبوذ وغير مرغوب فيه فيزداد لديه الإحباط وعدم الثقة بالنفس .
- **تحميل الطفل الأكبر مسئوليات تفوق طاقته:** تحميل الطفل الأكبر مسئوليات تتجاوز قدرته واستعداده الطبيعي .. كأن يطلب منه بأن يكون هو الكبير وهو القدوة ولومه دائماً على تصرفات الطفولة، مما يدفعه إلى الرجوع إلى تصرفات لا تتناسب مع عمره ويلجأ إلى النكوص أي يعود إلى تصرفات تشبه أخيه مثل التبول اللاإرادي والجلوس في حضن أمه عله يحظى ببعض الامتيازات التي يحظى بها الصغير .

- **الأنانية:** ارتباط الغيرة بالأنانية، أي كلما زاد الإحساس بالأنانية، تولدت الغيرة عند الطفل .
- **غيرة الأخ الأصغر من الأكبر سناً:** تظهر الغيرة من الصغير نحو الكبير وذلك عندما يهتم الوالدين بالابن الأكبر وخاصة إذا أهمل الوالدين الصغير، وهناك أخطاء تبدو شائعة لدى بعض الأسر، وهي تخصيص لهذا الصغير كل ما سبق أن استعمله الكبير من ملابس والعاب وأحذية وكتب .. الخ. لذا يشعر الصغير بالدونية وبأنه مهمل من قبل والديه حيث أنه ليست لديه خصوصية فتشتعل غيرته ويبدى عدائه نحو الأخ الأكبر .

الوسائل السلبية للتعبير عن الغيرة

1. بالصراخ والعبث بأغراض الآخرين أو سرقتها أو تدميرها .
2. بالاعتداء الجسدي بالضرب أو القرص .
3. بالإزعاج وإلقاء الشتائم وإقلاق الراحة .
4. عندما يتقدم الطفل بالعمر (بعد العاشرة) تأخذ الغيرة شكل التجسس والوشاية والإيقاع بالآخرين .



5. وتظهر الغيرة عند الأطفال الصغار بالقيام بتصنع الحب الزائد نحو الطفل الجديد وذلك لإخفاء مشاعر الغيرة الدفينة. وإذا أتيحت الفرصة للطفل الغيور حتى يقوم بإيذاء أخيه بالضرب أو بالعض .

تعديل سلوك الغيرة عند الأطفال

ينبغي اتباع الأساليب التالية

1. المساواة بين الأخوة، وحسن المعاملة، وعدم التدليل الزائد .
2. هدوء الأجواء الأسرية والبعد عن المشاكل والخلافات .
3. مراعاة مبدأ الفروق بين الأطفال وتقدير كل طفل على حدة وعدم المقارنة أو المفاضلة بين أخ وآخر .
4. عدم إتاحة الفرصة للطفل بالتعلق الشديد بهما، وترك العلاقة بالطفل طيبة جداً وعادية وغير مبالغ بها .

✍ لماذا يعاند الأطفال

تشكو كثير من الأمهات بأن أطفالهن لا يستمعوا إلى أوامرهن ، ولا يطيعوهن ، وقد ذكرت إحدى الأمهات بأن :" طفلي كثير العناد ، لا ينفذ ما أقوله له ، ويصر على تصرف ما وغالباً ما يكون هذا التصرف خاطئ ."

العناد من اضطرابات السلوك الشائعة عند الأطفال ، وجميع الأطفال يمرون في إحدى مراحل النمو لفترة وجيزة بسلوك العناد ، ومن الممكن أن يبقى هذا السلوك ثابتاً لدى بعض الأطفال ، وعادة يعاند الطفل أمه لأنه يريد أن يلفت انتباهها لتحقيق رغبة معينة مثل أن تشترى له لعبة ما ، أو يصر على أن يرتدى أحد الأثواب عناداً في والدته. وهناك بعض الأطفال يعاند نفسه أيضاً خاصة إذا غضب من أمه، وخاصة حينما تطلب منه تناول الطعام ، يقوم بالرفض ويصر على عدم تناول وجبته بالرغم من أنه يتضور جوعاً ، ولكنه يتنازل عن عناده إذا تجاهلت الأم سلوكه وتركته على راحته .

ما هي أسباب عناد الأطفال ؟

سلوك العناد هو عبارة عن ردود فعل من الطفل إذا أصرت الأم على تنفيذ الطفل لأمر من الأوامر ، كأن تطلب من الطفل



أن يلبس ملابس ثقيلة خوفاً عليه من البرد ، وفى الوقت الذي يريد فيه أن يتحرك ويجرى مما يعرقل حركته ، ولذلك يصر على عدم طاعة أوامرها .

وأحياناً يلجأ الطفل إلى الإصرار على لبس ملابس معينة هو الذي يختارها وليس والدته لأنه يريد التشبه بأبيه مثلاً أو أخ أكبر أو أنه يريد تأكيد ذاته وأنه شخص مستقل وله رأى مخالف لرأى أمه وأبيه . ويرفض الطفل أي لهجة جافة من قبل والديه وخاصة اللهجة الآمرة ، ويتقبل الأسلوب اللطيف ، والرجاء الحار لتنفيذ ما يطلب منه ، أما إصرار الأم بقوة على تنفيذ الأوامر يجعل الطفل يلجأ إلى العناد والإصرار على ما يريده هو وليس ما يطلب منه .

عزيزتي الأم : وبعد أن عرفتي السبب الذي يجعل الطفل يعاند لابد أن تضعي في اعتبارك أنه بإمكانك التغلب على هذه المشكلة في حال معرفتك لبعض الصفات حتى نعرف إذا كان طفلك تنطبق عليه صفة العناد الشديد ، لذا عليك الإجابة عن هذه التساؤلات أولاً:

1. هل يفقد طفلك توازنه ويتعكر مزاجه بسهولة ؟
2. هل هو دائماً يجادل الآخرين بحدة ؟
3. هل يتعمد مضايقة الآخرين بتصرفاته ؟
4. هل يتحدى الأوامر في أغلب الأوقات ؟

5. هل يلوم الآخرين (أخوته) فيما وقع هو فيه من أخطاء ؟
6. هل يصر بشدة على الانتقام ؟

وعند محاولة مساعدة الطفل بأن يكون طفلاً عادياً وغي عنيد يجب عليك أن تتدربي على بعض المهارات في كيفية التعامل مع الطفل العنيد لكي يتخلص من عناده .

عزيزتي الأم : التدريب يتطلب منك أن تقومي بالآتي:

1. جب أن تحرصي على جذب انتباه الطفل كأن تقدمي له شيئاً يحبه مثل لعبة صغيرة أو قطعة حلوى ، ثم تسدى له الأوامر بأسلوب لطيف .
2. عليك بتقديم الأوامر له بهدوء وبلطف وبدون تشدد أو تسلط ،وقومي بالربت على كتفه أو احتضنيه بحنان ، ثم اطلبي برجاء القيام ببعض الأعمال التي تريدين منه أن يقوم بها .
3. تجنبي دائماً إعطاء أوامر كثيرة في نفس الوقت .
4. يجب أن تثبتي في إعطاء أمر واحد لمرة واحدة دون تردد ، أي ألا نأمر بشيء ثم ننهى عنه بعد ذلك .
5. يجب إعطاء الأوامر لعمل شئ يعود على الطفل بفائدة أي أن يقوم بعمل شئ لنفسه وليس القيام



بعمل شئ للآخرين ، أي تجنبي بأن تقولي للطفل أن يعطى كأساً من الماء لأخته مثلاً .

6. يجب مكافأة الطفل بلعبة صغيرة أو حلوى يحبها في كل مرة يطيع فيها أوامرك .
7. تجنبي اللجوء إلى العقاب اللفظي أو البدني كوسيلة لتعديل سلوك العناد عند الطفل .
8. يجب عليك متابعة الطفل بأسلوب لطيف وبعيداً عن السيطرة ،وسؤاله عما إذا نفذ الأمر أم لا ، مثلاً يجب عليك أن تتابعيه في حالة طلبك منه أداء الواجب المدرسي .

إيذاء الأطفال الآخرين

1 - ضعي قاعدة سلوكية (لا تضرب لأن الضرب يؤذي و يجب علينا أن لا نؤذي إخواننا المسلمين).

2 - عاقبي الطفل على سلوكه العدواني بعزله لمدة قصيرة في مكان ممل

3 - اقترحي عليه طرقاً أخرى للتعبير عن الغضب

4 - ترجمي مشاعر الطفل شفهياً نيابة عنه

5 - علمي الطفل طرقاً أخرى مقبولة للحصول على ما يريد

6 - أعطي الطفل الضحية اهتماماً خاصاً بعد أن تحبسي الطفل المعتدي لكي يرى أن الإهتمام الذي يرغبه قد منح لغيره لي يفكر في ذلك في المرات القادمة. و لا تنسي أن الطفل



الضحية قد يكون تحرش
بالمعتدي.

7 - لا تضربي الطفل أبداً عقاباً
على ضربه الآخرين لأن ذلك
يعلمه بالمحاكاة انه لا بأس أن
يضرب من هو أصغر منه.

8 - امدحي الطفل على سلوكه
الجيد: مثل المشاركة و
التعاون و ضبط النفس. و
ذكريه أن يحب لأخيه ما يحب
لنفسه.

9 - الوقاية بأن تكوني مثالاً لضبط
النفس
و السيطرة على الغضب و
إستعمال الحوار الهادئ



✍ أساسيات تأديب الأطفال

1 - ابدئي بتأديب الطفل عند بلوغه 6 أشهر من العمر لحمايته.
2 - حذري الطفل من السلوك الخاطئ بقاعدة واضحة و مباشرة: "لا تدفع أخاك"
3 - وضحي للطفل السلوك الحسن و المقبول: "عليك أن تطالع الكتب عندما أتحدث بالهاتف"
4 - تجاهلي الأخطاء الهامشية و غير المهمة في السلوك مثل أرجحة الأرجل...
5 - ضعي قواعد معقولة و ممكنة التنفيذ و في متناول الطفل.
6 - لا تعاقبي الطفل على السلوك الطبيعي في سنه مثل مص

الإصبع أو الخوف من الإنفصال.

7 - ركزي في البداية على قاعدتين أو ثلاث فقط مع إعطاء الأولوية لسلامة الطفل.

8 - لا تستخدمي العقاب لتغيير السلوك العنادي مثل التبول في السروال و عدم الأكل.

9 - الثبات و الانتظام في تطبيق القواعد التأديبية.

القواعد العامة لمعاقبة الطفل

- لا تكوني مترددة و نفذي ما تقولين بكل دقة.
- وجهي الطفل بعطف و مودة: خاطبيه كما تحبين أن يخاطبك الناس ، تجنبي التعنيف و الاحتقار ، فالطفل يتعلم من أسلوبك و ألفاظك. " أنا آسفة لكن ما أقدر أخليك تعمل كذا...".
- يجب توقيع العقاب حال وقوع الخطأ: فإن تأجيل العقاب يقلل من فاعليته.



- ذكري الطفل في جملة واحدة بالقاعدة السلوكية التي تعاقبينه على خرقها: و ذكريه بالسلوك المرغوب فيه.
- تجاهلي حجج الطفل عند قيامك بعقابه: و لكن ناقشيه لاحقاً في ذلك و بهدوء.
- اجعلي العقاب قصيراً: كإبعاد اللعب يوماً أو يومين أو العزل لمدة 5 دقائق بحد أقصى.
- عاملي الطفل بعد إنزال العقاب به بمحبة و ثقة: و لا تعودي للتعليق على الخطأ.
- وجهي العقاب للجرم لا للطفل نفسه: تجنبي الإهانات و التعميم "أنت لا تعمل شيء صواباً أبداً".
- الضرب: يكون ذلك براحة اليد ، لمرة واحدة فقط ، على الردفين أو اليدين أو الرجلين ، و لا تضربي الطفل قبل سنة من العمر.

وسائل التأديب والنتائج المترتبة عليها

أولاً: اختيار الوسيلة المناسبة للعمر:

- من الولادة حتى 6 أشهر: لا يحتاج الطفل إلى تأديب
- من 6 أشهر إلى 3 سنوات: خلق الجو المنزلي ، صرف الانتباه ، تجاهل التصرفات ، الرفض الشفهي و غير الشفهي ، التأديب الحركي ، الهجر.
- من 3 إلى 5 سنوات: الأساليب السابقة (خاصة الهجر) ، حصر المواقع التي يستطيع الطفل إساءة الأدب فيها و النتائج الطبيعية المترتبة على ذلك.
- من 5 سنوات إلى سن المراهقة: الأساليب السابقة ، تأخير منح الامتيازات ، رسائل الأنا ، مناقشة الأمور في اجتماعات الأسرة.
- سن المراهقة: النتائج المنطقية للسلوك ، رسائل الأنا ، إجتماعات الأسرة ، يمكن التوقف عن الهجر و التأديب الحركي

ثانياً: خلق البيئة المنزلية: تغيير الأشياء المحيطة بالطفل و إزالة ما قد يسبب له مشكلة مثل البوابات و الأقفال ...

ثالثاً: صرف إنتباه الطفل عن السلوك الخاطئ: إلى شيء آخر يجذبه بعيداً عن مثيرات هذا السلوك.

رابعاً: تجاهل السلوك السيئ للطفل: خاصة إذا لم يكن هذا السلوك خطراً مثل البكاء ، الإزعاج ، الشجار ، المقاطعة ، الغضب...

خامساً: التعبير عن عدم الموافقة على السلوك شفهياً و غير شفهي: إما بلطف أو بنظرة صارمة و قول "لا" أو "كف عن كذا".

سادساً: التأديب الحركي أو نقل الطفل إلى مكان آخر: قد لا يوافق رغبته مثل الفراش أو الكرسي..

سابعاً: هجر الطفل أو عزله إجتماعياً: بصورة مؤقتة إلى مكان ممل لمدة دقيقة واحدة لكل سنة من سنوات العمر و لا تتجاوز 5 دقائق. و يعد الهجر من أنجح الأساليب التأديبية.

ثامناً: حصر الأماكن التي يمكن للطفل التصرف فيها بصورة خاطئة: مثل العبث بأنفه في غرفته. و يعد الحصر من أنجح الأساليب في تجنب الصراع في الحالات التي لا يمكن تصحيحها.

تاسعاً: إستغلال النتائج الطبيعية للسلوك الخاطئ: عندما يكسر لعبته لا يصبح لديه لعبة و يجب أن يتحمل ذلك.

عاشراً: إستغلال النتائج المنطقية للسلوك الخاطئ: ربط الحرمان من شيء محبب أو فقد الإمتيازات بالسلوك الخاطئ لجعل الطفل مسؤولاً عن مشاكله و قراراته.

حادي عشر: تأجيل منح الامتيازات للطفل: عندما يطلب منه عمل شيء ما قبل السماح له بما يريد ، مثل يمكنك اللعب عندما تذاكر ، فإذا لم يذاكر لا يسمح له باللعب.

ثاني عشر: إطلاع الطفل على شعورك تجاه سلوكه (رسائل الأنا): قولك "أنا زعلانه من فعلك كذا" أفضل من قولك "أنت ...." لأن الأخيرة تفجر رد فعل عكسي.

ثالث عشر: مناقشة المشكلات من خلال تنظيم إجتماعات الأسرة: و يصلح ذلك للأطفال الكبار الذين يحتاجون للحديث مع الوالدين و ليبدأ الحديث بقول: "نحتاج لتغيير السلوك كذا... ، ما رأيك كيف يمكن أن تقوم بذلك؟ و ما هو المناسب في رأيك؟".

رابع عشر: التوقف المؤقت عن العقاب البدني: بالذات للعدوانية و العنف لأن ذلك يعطي إنطباعاً للطفل بأن العنف سلوك مقبول لحل المشكلات.

خامس عشر: التوقف عن الصراخ: الصراخ يعلم الصراخ ، و الحديث بصوت هادئ يعلم الهدوء و اللباقة.

سادس عشر: تعزيز السلوك الحسن: أبذلي جهداً خاصاً في تتبع السلوك الحسن و كافئيه بنظرة حانية و تربيتة على الكتف و كلمة طيبة ، فالحصول على رضى الوالدين أعظم جائزة للطفل.

التأديب بالهجر

ويكون ذلك في:

(1) شبك اللعب أو السرير
(2) المقاعد أو أركان الغرفة
(3) غرفة مع ترك الباب مفتوح
(4) في غرفة مع غلق الباب

كيف يتم عزل الطفل:

- تحدد الفترة التي يتم فيها عزل الطفل بدقيقة مقابل كل سنة من العمر بحد أقصى 5 دقائق ، و إذا غادر المكان يعاد إليه و يعاد حساب المدة.
- وضع الطفل في العزل. يطلب منه ذلك او يحمل إلى مكان العزل ، و لا يتفت للبكاء أو الإحتجاج. و بمجرد أن يعتاد الطفل على هذا

النظام فإنه يقوم بالذهاب لمكان العزل بنفسه عندما يطلب منه ذلك.

- إبقاء الطفل في مكان العزل للمدة المطلوبة و مراقبته للإلتزام بالعزل. إذا لزم الأمر فأمسكيه طوال المدة.
- إنهاء فترة العزل عندما تقررين أنت ذلك. و عامليه بعد ذلك بصورة طبيعية
- ممارسة أسلوب العزل يجب أن لا تتم إلا بعد أن يشرح ذلك للطفل و يعلم أنه بدلاً من الضرب. و من المهم أن يعرف أنماط السلوك الحسن و الخاطئ.

التأديب بالعقاب البدني

- عند ضرب الطفل يجب أن تكون يدك مفتوحة وأن تضربي من فوق الملابس
- اضربي على الردفين أو الرجلين أو اليدين
- يجب ألا تزيدي على ضربة واحدة
- لا تضربي الطفل الذي لم يبلغ عاماً
- تجنبي رج الطفل بعنف
- لا تستخدمي الضرب أكثر من مرة واحدة في اليوم
- تعلمي بعض أساليب التهذيب البديلة عن الضرب



- لا تضربي الطفل أبدا وأنت فاقدة السيطرة على نفسك أو مضطربة
- لا تستخدمي العقاب البدني للطفل على سلوكه العدواني
- لا تسمحي لمربية الطفل أو مدرسه بضربه

✍ كيفية تجنب تدليل الطفل

الطفل المدلل يتميز ببعض السلوكيات السيئة منها أنه:

- لا يتبع قواعد التهذيب ولا يستجيب لأي من التوجيهات.
- لا يستجيب للأوامر بـــ "لا" أو "توقف عن .." أو لأي أمر آخر.
- يحتج على كل شئ.
- لا يعرف التفريق بين احتياجاته ورغباته.
- يصر على تنفيذ رأيه.
- يطلب من الآخرين أشياء كثيرة أو غير معقولة.
- لا يحترم حقوق الآخرين.
- يحاول فرض رأيه على الآخرين.
- قليل الصبر والتحمل عند التعرض للضغوط.
- يصاب بنوبات البكاء أو الغضب بصورة متكررة.
- يشكو دائما من الملل.

كيف تتجنبين تدليل الطفل:

- حددي قواعد التهذيب المناسبة لسن الطفل.
- اطلبي من الطفل الاستجابة لقواعد تهذيب السلوك الهامة التي تضعينها.
- توقعي بكاء الطفل.
- لا تسمحي لنوبات الغضب عند الطفل بالتأثير عليك.
- لا تغفلي عن التهذيب حتى في وقت المتعة والمرح.
- لا تشرعي في مشاورة الطفل إلا بعد بلوغه أربع أو خمس سنوات من العمر.
- علمي الطفل كيفية التغلب على السأم.
- علمي الطفل كيفية الانتظار.
- لا تجنبي الطفل مواجهة تحديات الحياة العادية.
- لا تفرطي في مدح الطفل.
- علمي الطفل احترام حقوق والديه ووقت خلوتهما.

✍ العادة السرية لدى الأطفال ما قبل المدرسة

العادة السرية عبارة عن قيام الطفل بإثارة أعضائه التناسلية رغبة في الحصول على المتعة وذلك بأن يقوم بحك أعضائه التناسلية بيده أو بجسم آخر. و هي تحدث بصورة عفوية عند العديد من الأطفال. بمجرد أن يكتشف الطفل (سواء كان ذكراً أم
أنثي) العادة السرية ، فمن النادر أن يتوقف عن ممارستها نهائياً.

التعامل مع الطفل الذي يمارس العادة السرية :

- حددي أهدافا معقولة ، إذ من المستحيل أن تمنعيها نهائياً. من الأهداف المعقولة تحديد مكان ممارستها في الحمام أو غرفة النوم فقط.
- تجاهلي حدوث العادة السرية وقت النوم.
- حاولي صرف انتباهه عنها و توجيهه في الأوقات الأخرى.
- ناقشي الأمر مع القائمين على رعاية الطفل بالحضانة أو الروضة لكي تكتفي بصرف إنتباهه و لا تعنفه.



- زيادة الاتصال البدني مع الطفل بالعناق و الإحتضان
  و التربيت.
- تجنبي الوقوع في الأخطاء الشائعة كالعقاب البدني و التعنيف و الإحراج أو تقييد اليدين.

✍ التأتأة مقارنة بالتعثر الطبيعي في الكلام

خصائص التأتأة الحقيقية :

- تكرار الأصوات ، أو المقاطع أو الكلمات أو الجمل.
- التردد أو التوقف في الكلام.
- عدم وجود الانسيابية و السلاسة في الكلام.
- تتكرر تلك الحالة بصورة أكثر عندما يكون الطفل متعبا أو منفعلاً أو مجهداً.
- الرهبة من التحدث.
- يفوق حدوثها عند الأولاد حدوثها للبنات بأربع مرات.
- يحدث التعثر الطبيعي في الكلام عند 90% من الأطفال بعكس التأتأة الحقيقة التي تحدث عند 1% من الأطفال.

مساعدة الطفل في التغلب على التعثر الطبيعي في الكلام وصعوبة النطق الطبيعية (المؤقتة):

- تشجيع الطفل على الحديث.
- عدم تصحيح كلام الطفل.
- عدم مقاطعة الطفل عندما يتكلم.



- لا تطلبي من الطفل أن يكرر ما قاله أو يبدأ كلامه من جديد.
- لا تطلبي من الطفل أن يتمرن على نطق كلمة معينة أو صوت معين.
- لا تطلبي من الطفل أن يتمهل عندما يتكلم.
- عدم تعيير الطفل بالمتأتئ.
- اطلبي من الآخرين ألا يصححوا كلام الطفل.
- ساعدي الطفل على الطمأنينة والشعور بأنه مقبول بوجه عام.



✍ السيطرة على شجار الأخوة

- بتشجيع الأطفال على تسوية خلافاتهم .
- إذا استعان بك الصغار لتسوية خلافاتهم فحاولي البقاء على الحياد .
- إذا تشاحنا بصوت مرتفع جداً فلابد من التدخل .
- ا تسمحي للأطفال بالضرب أو كسر الأشياء أو التنابز بالألقاب .
- امنعي التشاجر بين الأطفال في الأماكن العامة .
- يجب الحفاظ على الأشياء الخاصة بكل طفل واحترام خصوصيته وصداقاته .
- تجنبي تفضيل طفل على آخر .
- امدحي الطفل على تعاونه .
- كيفية منع الشجار أو التنابز بالألقاب .

العــــرّة

هي عبارة عن تقلصات عضلية سريعة لا إرادية متكررة الحدوث (وتسمى أيضا التقلصات الطبيعية ' Habit Spasms) مثل فتح العين وإغلاقها بسرعة أو التواء قسمات الوجه ، أو تجعد الجبين، أو انتفاض الرأس أو اهتزاز الكتفين. تزداد عند الإحساس بالضيق و تقل عند الشعور بالاسترخاء والارتياح وتختفي عند النوم. تحدث عند حوالي20% من الأطفال ويفوق حدوثها عند الأولاد حدوثها للبنات بثلاث مرات و أكثر ما يصاب بها الأطفال بين ست سنوات وعشر سنوات من العمر.

مساعدة الطفل على التخلص من هذه التقلصات العضلية:

- مساعدة الطفل على الاسترخاء بوجه عام
- تحديد الضغوط البيئية التي تحيط بالطفل وإزالتها
- تجاهل الأمر وعدم الاهتمام عند حدوث التقلصات العضلية
- عدم معاقبة الطفل بأي شكل على حدوث هذه التقلصات العضلية

يرجى الاتصال بالعيادة أو مراجعة الطبيب خلال ساعات العمل العادية إذا :

- كانت هذه التقلصات مصحوبة بصعوبة في النطق والكلام أو تأتأة أو حركات غير إرادية في اليدين أو بعدم القدرة على الكتابة.
- كان حدوث هذه التقلصات العضلية يمنع الطفل من تكوين أي صداقات أو يمنعه من متابعة الدراسة.
- كانت التقلصات العضلية مصحوبة بصوت أو كلمات معينة لا تليق بالأدب.
- كانت التقلصات العضلية مصحوبة بسعال.
- حدثت التقلصات العضلية في أجزاء أخرى من الجسم غير الرأس والوجه والكتفين.
- أصبحت تحدث بصفة متكررة (أكثر من عشر مرات يومياً)
- استمر حدوث هذه التقلصات لأكثر من عام.
- لم يحدث تحسن في الحالة بعد تطبيق هذا البرنامج العلاجي لمدة شهر.

التعامل مع التمرد الطبيعي لدى المراهقين

- عاملي المراهق كصديق بالغ.
- تجنبي انتقاد المراهق في الموضوعات التي لا يمكن لأي من الطرفين فرض رأيه فيها.
- دعي المراهق يتحمل المسئولية من جراء احتكاكه بقوانين وأنظمة المجتمع (خارج المنزل) والنتائج المترتبة عليها.
- تأكدي من وضوح القواعد النظامية بالمنزل والنتائج المترتبة عليها.
- إعقدي إجتماعات لأفراد الأسرة لمناقشة القواعد المعمول بها في المنزل.
- إفسحي المجال أمام المراهق عندما يكون في حالة مزاجية سيئة.
- لا تهملي نهي المراهق وتعنيفه عند التصرف بوقاحة

✍ القلق والتوتر النفسي

nxiety & Stress disorders

يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء .

وتظهر الأعراض النفسية على شكلين

1. الشعور بالعصبية أو التحفز والخوف وعدم الإحساس بالراحة.
2. الأعراض الفسيولوجية الجسمية كخفقان القلب أو رعشة اليدين أو آلام الصدر وبرودة الأطراف واضطرابات المعدة وغير ذلك .
والقلق النفسي أيضا يؤثر على التفكير والتركيز مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي .

ما مدى انتشار القلق النفسي المرضي؟

- كل شخص بين أربعة أشخاص يعاني من القلق النفسي خلال فترة حياته .
- 17.7% في أي وقت في السنة يعانون من القلق . وتزيد نسبة القلق النفسي في المجتمعات البسيطة والفقيرة .

ما هي أسباب القلق النفسي؟

1. أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والنزعات والغرائز مما يؤدي إلى القلق وهي ما يسمى بالعوامل الديناميكية .
2. العوامل السلوكية باعتباره سلوكاً مكتسباً مبنياً على ما يعرف بالتجاوب الشرطي .
3. عوامل حيوية بإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة الابنفرين على الأجهزة المختلفة وقد وجد ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دوراً هاماً في القلق النفسي هي النورابنفرين (Norepinephrine) والسيروتونين (Serotonin) والقابا (GABA) .

4. العوامل الوراثية : أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي سيما في مرض الفزع Panic Disorder .

وعندما نتحدث عن القلق النفسي فإننا نتحدث عن مجموعة من الأمراض التي تندرج تحت هذا المسمى وكل مرض يتميز ببعض الخصائص المميزة له . من هذه الأمراض :

- الفزع والخوف البسيط Simple phobia
- رهاب الخلاء Agora phobia
- الخوف الاجتماعي Social phobia
- الوسواس القهري Obsessive compulsive disorder
- قلق الكوارث Post traumatic stress disorder
- حالات القلق الحاد Acute stress
- القلق العام Generalized anxietydisorder
- القلق الناتج عن الأمراض العضوية Organic anxiety أو استخدام الأدوية Anxiety related to medicine
- القلق النفسي المصاحب للاكتئاب Anxiety - Depression

الفزع Panic Disorder

الفزع عبارة عن نوبات من الخوف والقلق الشديد المصحوب بأعراض جسمية والتي تحدث فجأة وتصل ذروتها في خلال عشرة دقائق ، ومن هذه الأعراض خفقان القلب والعرق والرعشة وصعوبة التنفس والإحساس بالاختناق وألم الصدر والغثيان واضطراب الهضم والإحساس بالدوخة والصداع والخوف من الموت حيث يعتقد المريض أن تلك النوبة ليست إلا أعراض الموت . وكثيراً ما يكون مصاحباً لأمراض أخرى كأمراض القلب أو أمراض الجهاز العصبي ورغم أنها تعرف بمفاجأتها للمريض إلا أنها قد تحدث عقب إثارة شديدة أو مجهود عضلي أو جنسي أو مصحوبة بشرب كميات من القهوة أو الخمرة .

الخوف الاجتماعي Social Phobia

وهو الخوف الشديد والمستمر في المواقف الاجتماعية التي لا تثير الخجل لدى الآخرين ويحدث للمريض الارتباك والشعور بالإحراج من تلك المواقف التي تحدث أمام الآخرين أو مقابلة

شخص ذو مسئوليات أعلى أو الأكل والشرب أمام الآخرين أو عند إمامة الصلاة أو إلقاء درس ، ويتركز الخوف في الشعور بمراقبة الآخرين وتصل نسبة احتمال الإصابة بالخوف الاجتماعي إلى 13% من الناس ويؤدي هذا الخوف إلى تعريض علاقات المريض الاجتماعية والعملية إلى التأثر والتدهور . ويصحب الخوف أعراض جسمية كالخفقان وسرعة التنفس وجفاف الفم ورعشة الأطراف .

الوسواس القهري Obsessive compulsive disorder

هو عبارة عن اضطراب في الأفكار أو الأفعال ويستغرق وقتاً طويلاً من المريض وقد يعيق المريض عن أداء واجباته ومسئولياته ويظهر على شكلين:

1. وسواس الأفكار Obsessional thought وهو عبارة عن أفكار ملحة ومستمرة أو شعور أو صورة غير سارة يعرف المريض بسخافتها ولا يستطيع كبتها . وعادة ما تكون الأفكار حول الدين والطهارة أو الجنس أو المرض . كالتفكير في الإصابة بمرض ما كالإيدز مثلاً أو مرض جنسي أو مرض في القلب أو السرطان مثلاً ، وكثيراً ما يتجه المرضى إلى العيادات غير

النفسية للبحث عن مشاكلهم . يصحب الاكتئاب النفسي أكثر من 50% من الحالات .

2. وسواس الأفعال Rituals وهو تكرار أفعال معينة كتكرار الوضوء أو تكرار الصلاة أو أجزاء منها أو غسل اليدين أو الاستحمام وقد تستغرق وقتاً طويلاً .

القلق النفسي العام Generalized anxiety disorder

يعرف على أنه التوتر وانشغال البال لأحداث عديدة لأغلب اليوم ولمدة لا تقل عن ستة اشهر ويكون مصحوباً بأعراض جسمية كآلام العضلات والشعور بعدم الطمأنينة وعدم الاستقرار وبضعف التركيز واضطراب الذم والشعور بالإعياء وهذه الأحاسيس كثيراً ما تؤثر على حياة المريض الأسرية والاجتماعية والعملية وغالباً ما يصيب الأعمار الأولى من الشباب ولكنه يحدث لجميع الأعمار.

✍ الرهاب (الخوف) الاجتماعي

Social Phobia

هل تعاني من الرهاب (الخوف) الاجتماعي؟
لست وحدك في ذلك !
فإن ما يقارب من 10% من الناس يرهبون المناسبات الاجتماعية مما يؤثر سلبيا على حياتهم الاجتماعية والتعليمية والعملية وعلاقاتهم الشخصية بصورة كبيرة. ولكن هل تعلم أن لهذه الحالات علاج جيد وفعال؟ لعلك تجد المساعدة لدى الطبيب النفسي .

1. هل ترهب (تتخوف) أن تكون مركز اهتمام ونظر الآخرين؟
2. هل تخاف من إحراج نفسك أمام الآخرين؟
3. هل تحاول غالبا تجنب أي من المواقف التالية؟ :
   - التحدث في المجتمعات
   - الحديث مع المسئولين
   - حينما يتركز النظر عليك
   - الأكل أو الشرب أو الكتابة أمام الآخرين
   - حضور الحفلات

4. حينما تتعرض لأي موقف من المواقف المذكورة أعلاه، هل تعاني من الخجل واحمرار الوجه، الارتعاش، الاضطراب، الخوف من الاستفراغ أو الشعور المفاجئ بالرغبة إلى الذهاب إلى دورة المياه؟

إذا كانت إجابتك لأي من الأسئلة 1 أو 2 أو 3 بنعم فهناك احتمال أنك تعاني من الخوف الاجتماعي. وإذا كانت إجابتك أيضا للسؤال رقم 4 بنعم فإنك بالتأكيد تعاني من الخوف الاجتماعي.

ما هو الرهاب (الخوف) الاجتماعي؟

الرهاب (الخوف) الاجتماعي حالة طبية مرضية مزعجة جدا تحدث في ما يقارب واحد من كل عشرة أشخاص، وتؤدي إلى خوف شديد قد يشل الفرد أحيانا ويتركز الخوف في الشعور بمراقبة الناس.

إن هذا الخوف أكبر بكثير من الشعور العادي بالخجل أو التوتر الذي يحدث عادة في التجمعات بل إن الذين يعانون من الرهاب (الخوف) الاجتماعي قد يضطرون لتكييف جميع حياتهم ليتجنبوا أي مناسبة اجتماعية تضعهم تحت المجهر. إن علاقاتهم الشخصية ومسيرتهم التعليمية وحياتهم العملية معرضة جميعها للتأثر والتدهور الشديد. وكثير من المصابين يلجأون إلى الإدمان على الكحول أو المخدرات لمواجهة مخاوفهم.

تبدأ عادة حالة الرهاب(الخوف) الاجتماعي أثناء فترة المراهقة وإذا لم تعالج فقد تستمر طوال الحياة وقد تجر إلى حالات أخرى كالاكتئاب والخوف من الأماكن العامة والواسعة .

من أفواه المرضى

- (لعدة مرات رفضت الترقية في عملي وذلك لأنني سأضطر أن أقود الناس وأوجههم وذلك مالا أستطيعه)
- (لقد لجأت إلى الكحول (الخمر) لتساعدني على حضور الحفلات أو إلقاء المحاضرات والدروس. ولكن في النهاية أصبح الكحول مشكلة تضاهي مشكلة الرهاب الاجتماعي)

ما هي الأعراض؟

تسبب حالة الرهاب (الخوف) الاجتماعي أعراضا مثل احمرار الوجه، رعشة في اليدين، الغثيان، التعرق الشديد، والحاجة المفاجأة للذهاب للحمام. إذا كنت تعاني من الرهاب (الخوف)الاجتماعي فمن المحتمل أنك تعاني من واحد أو أكثر من هذه الأعراض عندما تتعرض للمناسبة الاجتماعية التي تسبب الخوف. وفي بغض الحالات مجرد التفكير في تلك المناسبات يحدث القلق والخوف. إن المحاولة الجاهدة لمنع حدوث الأعراض قد تدفع المريض إلى تجنب هذه المناسبات بصورة نهائية مما يكون مدمرا للحياة الاجتماعية أيضا .

من أفواه المرضى



- (إن وقوفي في طابور المحاسب في الأسواق العامة سبب لي كثيرا من المتاعب وكلما اقتربت من نهاية الطابور كلما ازددت رعشة وتعرقا وفي النهاية قررت عدم الذهاب للأسواق)

هل يمكن علاج الرهاب (الخوف) الاجتماعي؟
نعم وبالتأكيد إن طبيبك يمكنه أن يساعدك بالعلاج الدوائي أو بالعلاج السلوكي أو بهما معا. ونطمئنك أن آلافا ممن يعانون من الرهاب (الخوف) الاجتماعي قد تحسنوا على هذا العلاج.
من أفواه المرضى

- (لم أعلم أنها حالة مرضية يمكن علاجها ولكني ظننت أنها جزء من شخصيتي)
- (إن أول مرة شعرت بفائدة العلاج عندما ذهبت لصرف شيك من البنك ولأول مرة في حياتي لم ألاحظ أي ارتعاش في يدي عند توقيعه)
- (في البداية خشيت أن يظن الناس بأنني مجنون لو ذهبت لطبيب نفسي ولكن العلاج أحدث تغييرا حقيقيا حيث لاحظ ذلك جميع أصدقائي)

دعم الأصدقاء والأقارب

إن لدي صديق أو قريب يحتمل أنه يعاني من الرهاب (الخوف) الاجتماعي. فهل يمكنني المساعدة؟

إن دعم الأصدقاء والأقارب يمكن أن يساعد كثيرا وهذه خطوط عريضة لذلك :

- تعلم وتعرف بعمق عن هذه الحالة .
- تقبل واعترف بأن مشكلة حقيقية، لأن الرهاب (الخوف) الاجتماعي ليس نوعا سيئا من الخجل ولكنه حالة مرضية ويجب أن نتعامل معها بجدية .
- كن متفهما - وأعلم أن إتاحة الفرصة للمريض لشرح مشكلته سيساعده ليشعر بعدم العزلة وأن لا يخجل من حالته .
- لا تعتبر الحالة المرضية خطأ لأحد معين وتلقي باللوم عليه أو على نفسك أو على المريض .
- شجع المريض بلطف ليراجع الطبيب المختص واعترف أن هذا القرار صعب بحكم طبيعة الحالة المرضية والتي تجعل المريض يرهب من طلب المساعدة من الناس الغرباء ومنهم الطبيب .
- شجع المريض من بداية العلاج أن يستمر ويواصل عليه وأظهر تقديرك وإعجابك بأي تحسن يطرأ مهما كان قليلا

- عندما يبدأ تأثير العلاج فإن ذلك سيشجع المريض أن يبدأ بمواجهة المناسبات الاجتماعية المثيرة للخوف والرهاب وهنا فإن دعمك وتفهمك له مهم جدا .
- في المنزل ينصح المريض ويشجع أن يواصل حياته اليومية بشكل طبيعي بقدر الإمكان ولهذا فلا تقبل أن تكيف حياتك لتتمشى مع مخاوفه وقلقه

✍ الهوس

التعريف :

الهوس هو عبارة عن مزاج قابل للإثارة ، فسيح ، متسم بالنشاط والخفة مع أعراض مرافقة تتضمن:

1. تقييم مضخم للذات و شعور بالزهو و العظمة.
2. حاجة متناقصة للنوم.
3. إلحاح و كثرة في الكلام
4. تطاير الأفكار
5. تشتت الانتباه
6. تهيج نفسي حركي و زيادة الحركة الموجهة ل تحقيق هدف ما.
7. إنهماك متزايد بالفعاليات السارّة والتي قد تؤدي لحدوث نتائج مؤلمة لا يقدرها المريض أحياناً.

ويستمر هذه الحالة (مدة النوبة) عدة أيام. وتبدأ الأعراض في الظهور عادة ما بين (15-30) سنة من العمر. و ينبغي التأكد من عدم وجود عامل عضوي.

من الجدير بالذكر أن الهوس هو إحدى الحالات التي يظهر بها الإضطراب الوجداني ثنائي القطب (Bipolar Mood Disorder) ، حيث أحد القطبين هو الهوس بينما القطب الثاني هو الإكتئاب. و قد ينتقل المريض من حالة إلى أخرى عدة مرات خلال السنة. كما قد يحدث الهوس بشكل موسمي ، غالباً في فصل الشتاء.

و يكون المريض طبيعياً تماماً في الفترة ما بين هذه الحالات. وإذا ما دخل المصاب في نوبة هوس فإنه يظل بها لمدة تتراوح بين أسبوعين وأربعة أشهر تقريباً. إلا أن نوبة الإكتئاب قد تستمر ستة أشهر أو أكثر.

الأنواع :

هناك ثلاث درجات للهوس ، إلا أنها كلها تشترك في الخصائص الأساسية وهي النشوة الفائقة والنشاط الحركي والفكري المفرط.

أولاً :

الهوس الخفيف :

وهو يتصف بأدنى درجات الإصابة ولا يصاحبه هذاءات أو هلاوس ، وينتاب المريض أثناء النوبة ارتفاع بمزاجه ومعنوياته ويستمر لعدة أيام، ينشط أثناءها بشكل واضح. و يعتريه إحساس قوي بكمال قوته الجسمية والعقلية. ويصبح اجتماعياً فائقاً، ثرثاراً ، رافع الكلفة مع الآخرين ، شديد الشراهة الجنسية ، عازفاً عن النوم.

ثانياً :

الهوس الخالي من الأعراض الذهانية :

هو حالة يتصف فيها المصاب بنشوة لا تناسب المواقف وتصاحبها نشاط زائد وكلام سريع جامح ورغبة أقل في النوم ، كما يخلع المريض بعضاً من اللياقة في السلوك والكلام ولا يركز ويتشتت انتباهه. كذلك يبدو عظيم الثقة بالنفس وشديد التفاؤل.

ثالثاً :

هوس تصاحبه أعراض ذهانية :

تزداد الثقة بالنفس إلى درجة هذاء العظمة. وتشتد شكوكه لتصل إلى درجة هذاء الاضطهاد. وفي هذه الحالة الشديدة تظهر على المريض هذاءات الهوية (دينية أو دنيوية) وتتطاير أفكاره. ويفلت منه زمام حديثه بحيث يصعب على الآخرين فهمه. ويرتفع نشاطه الجسمي ويقل نومه بدرجة كبيرة و يتسم بالعدوانية ويؤدي إهماله لأكله وشربه ونظافته الشخصية إلى جفاف و حالة هذيانية.

الأسباب :

1 . بيولوجية :

يصاحب الاكتئاب ازدياد في نشاط تفاعلات هرمونية في منطقة محور تحت المهاد-النخامية-فوق الكلوية الذي يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الكورتيزول من فوق الكلوية. كما أن هبوط إفراز هرمون تنشيط الدرقية ، وهرمون النمو ، وهرمونات تنشيط وظائف الخصيتين والمبيضين تدني الوظائف المناعية لها علاقة بدورات الهواس والاكتئاب.

2. كيميائية :

نقص الأمينات الحيوية (نورادابنالين، سيروتونين ، دوبامين) في الأكتئاب وإزديادها في الهوس.

3. النـــوم :

اضطراب وظائفه في 60-65 % من المصابين باضطرابات المزاج. وفي الاكتئاب تزداد كثافة نوم الأحلام أو حركات العينين السريعة REM SLEEP في النصف الأول من فترة النوم، ولا يبدأ ظهوره الا بعد فترة طويلة. بينما ينخفض عدد ساعات النوم الكلي في الهوس.

4. الوراثة :

ترتفع نسبة حدوث اضطرابات المزاج في أسر المصابين بالاكتئاب أو الهوس. ويظهر الاضطراب في أفراد الأسرة على النحو التالي :

نسبة الإصابة عضو الأسرة المصاب بالهوس

25 % أبناء 1 - أحد الأبوين.

50 % أبناء 2 – الأبوين

40-70 % 3 - توأم مماثل.

20 % 4 - توأم غير مماثل

5 . نفسية اجتماعية :

و هذه تؤدي إلى ظهور الحالة لمن يملك الإستعداد الوراثي أو البيويجي.

مسار الهوس :

- تستمر نوبة الهوس (3-6) شهور إذا لم تعالج.
- متوسط عدد النوبات (10).
- يصاب 80-90% من مرض الهوس بنوبة اكتئاب جسيم على المدى الطويل. و يكون احتمال تكرار نوبة الهوس مرة ثانية خلال سنوات العمر القادمة (90 %).

علاج الإضطراب الوجداني ثنائي القطب (الهـــــوس):

1 - دوائي :

(أ) أملاح الليثيوم تؤدي إلى تحسن 60 % من المرضى. ويضاف إلى الليثيوم مضاد للذهان في نوبات الهوس الحادة ، لأن مفعوله لا يظهر إلا بعد (7-10)أيام. ولا بد من إستعماله

لفترة 4 أسابيع قبل استعمال دواء آخر، إذا لم يؤدي إلى التحسن خلال تلك الفترة.

(ب) ويعطي المريض جرعة من الدواء توصل تركيز الليثيوم في الدم إلى نسبة تتراوح بين 0.8 - 1.2 ميللي مكافئ للعلاج و 0.6 - 0.8 للوقاية من الانتكاس.

(ج) ويستخدم الليثيوم في علاج ازدواج القطبية/ اكتئاب و للوقاية.

(د) ولا بد من اخضاع المريض لمجموعة من الفحوصات قبل العلاج: عد الدم، وظائف الكلى، وظائف الغدة الدرقية، الحمل أملاح الدم، رسم قلب.

(و) بدائل الليثيوم : مضادات الصرع مثل Carbamazepine و Sodium Valproate ومركبات أخرى.

(ز) الجلسات الكهربائية: و تستخدم إذا كانت نوبة الهوس شديدة وتهدد حياة المريض، ويحتاج المريض إلى 6-8 جلسات.

2 - نفسي اجتماعي :

و يهدف إلى تبصير المريض بحالته بعد ان يكون قد عاد لوضعه الطبيعي ، و تعليمه كيف يستعمل العلاج و كيف يتكيف مع الإستعمال الطويل و التعرف على الحالة عند الإنتكاس و التصرف فيها. كما قد يشمل العلاج النفسي بقية أفراد الأسرة ، خاصة و ان هذا الإضطراب له طابع وراثي و عند الإنتكاس قد يؤثر المريض في باقي أفراد الأسرة بسلوكه مثل الإيذاء الجسدي و النفسي و الطلاق .

الاكـــتـــئـــاب

الوجه الآخر (أو القطب الثاني) للاضطراب الوجداني ثنائي القطب هو الاكتئاب. وأكثر أعراض الاكتئاب ومحور المرض هو المزاج المنخفض وفقدان الاستمتاع بالنشاطات التي كان يستمتع بها المريض في العادة ، وضعف التركيز وعدم القدرة على الانتاج والتعب بعد أقل مجهود وهو عكس ما يحدث تماماً في الهوس. كذلك يشعر بعدم الارتياح عندما يستيقظ من نومه وغالباً يستيقظ مبكراً عن الوقت الذي تعود أن يستيقظ به ولا يستطيع النوم مرة أخرى. كذلك تقل شهية المكتئب ولا يستطيع الأكل ويفقد المتعة بالأكل وينقص وزنه. ويشعر المكتئب بالدونية وقلة التقدير للذات وعدم الثقة بالنفس. كما يشعر المكتئب في كثير من الاوقات بالذنب دون وجود سبب لهذا الشعور والذي غالباً ما يسيطر على المكتئب ويجعله يشعر بأنه سبب في مصائب الدنيا جميعها. وكثيراً ما يفقد المريض بالاكتئاب الأمل في المستقبل ويشعر أن المستقبل مظلم و يشعر بأن لا أحد يستطيع مساعدته وكذلك أن لا شيء يستحق أن يعيش من أجله. وفي هذه المرحلة كثيراً ما يفكر مريض الاكتئاب بأن الحياة لا تستحق أن يعيشها وتراوده الأفكار الإنتحارية. وتختلف حدة هذه

الأعراض من مريض لآخر حسب شدة المرض. ففي الحالات البسيطة من الإكتئاب؛ غالباً تكون هذه الأعراض أقل مما هي في الإكتئاب المتوسط ، والذي غالباً ما يكون مصاحباً بأعراض جسدية مثل الألم خاصة الصداع أو ألم البطن الذي ليس له أسباب عضوية، كذلك آلام في أجزاء متعددة من الجسد. أما الإكتئاب الشديد فكثيراً ما يصاحبه بعض الذهانية، مثل أن يسمع في بعض الأحيان بعض المرضى أصواتاً تكلمهم و هذه ما يعرف بالهلاوس السمعية. وغالباً ما يكون محتوى هذه الأصوات (الهلاوس السمعية) إكتئاب بمعنى أن هذه الأصوات تشتم المريض وتتهمه بأنه إنسان تافه ، حقير ، لا قيمة له، وإنه سبب مآسي العالم وأن العالم بدونه سوف يكون أفضل، وفي بعض الأحيان تطلب هذه الأصوات من المريض أن يقتل نفسه كي يرتاح من العذاب في هذا العالم، وفي أوقات يقوم المريض بقتل نفسه وربما قتل أطفاله كي يريحهم من آلام وعذاب هذا العالم. وأيضا قد ينتاب المصاب بالاكتئاب نوبات من الشكوك ويصبح يشك في من حوله وربما يرتكب إعداءات تحت تأثير هذه الشكوك المرضية.

انتشار اضطراب الوجدان ثنائي القطب:

نسبة الإصابة بمرض الاضطراب الوجداني ثنائي القطب تختلف في كثير من الدراسات ولكن بوجه عام تتراوح بين 0.4
و 1.6% وتنقصنا في المملكة العربية السعودية الدراسات المسحية لكثير من الأمراض النفسية وهذا الاضطراب بالذات يجب دراسته على المجتمع السعودي نظراً لأن بعض الأطباء النفسانيين من السعوديين وغيرهم من الأخوة العرب والأجانب لاحظوا زيادة في هذا الاضطراب في المملكة العربية السعودية ولكن ذلك لا يخرج عن كونه ملاحظات عامة قد تكون صائبة أو غير ذلك. وقد يعزو هذا الاضطراب الى كثرة زواج الأقارب من الدرجة الأولى في المملكة وتأثير ذلك على المرضى نظراً لأن هذا المرض للوراثة دور مؤثر في انتقاله.

أسباب اضطراب الوجدان ثنائي القطب:

العوامل الوراثية ودورها في اضطراب الوجدان ثنائي القطب:

أشارت الدراسات الى أن العوامل الوراثية في هذا الاضطراب تعتبر من أكثر الأمراض تأثراً بالعوامل الوراثية

حيث بلغت نسبة الإصابة في التوائم المتشابه (التوائم التي تنتج من تلقيح حيوان منوي واحد لبويضة واحدة) حوالي 70% وكذلك تبلغ نسبة الإصابة بين الأقارب من الدرجة الأولى حوالي 20% وهذه من أعلى الإصابات بين الأقارب وتبين مدى تأثير الوراثة في الإصابة بهذا المرض.

بالإضافة الى العوامل الوراثية وتأثيرها الذي ذكرناه في الفقرة السابقة ، هناك ثمة عوامل أخرى قد تساعد في الإصابة بهذا الاضطراب مثل الاضطرابات الهرمونية في الغدد الصماء. خاصة الغدة النخامية وكذلك اضطرابات الغدة الدرقية وكذلك الإصابات الدماغية خاصة حوادث الطرق.

العـــــلاج:

يعتمد العلاج في اضطراب بالوجدان ثنائي القطب على طبيعة المرض ففي حالات الهوس يكون في أغلب الأحيان إدخال المريض الى المستشفى أمراً ضرورياً حيث يتم علاجه بالأدوية المضادة للذهان مثل الهلوبيردول أو مشتقات الأدوية المضادة للذهان التقليدية الأخرى مثل الترايفوبير المعروف تجارياً بالاستلازين. الآن هناك الأدوية المضادة للذهان التي تعرف بالأدوية غير التقليدية مثل الريسبيريدال والاولانزابين (زيبريك). وقد ثبت فعالية هذه الأدوية في علاج الهوس. ويجب أن يستمر مريض الهوس في تناول العلاج حتى يقرر

الطبيب المعالج إيقاف العلاج. ويجب على الأهل عدم التصرف من تلقاء أنفسهم عندما يشعرون بتحسن المريض فيوقفون العلاج قبل أن يبرى المريض ويشفى من حالة الهوس التي يعاني منها. كذلك يجب على الأهل عدم إيقاف العلاج عن المريض بعد خروجه من المستشفى عند شعورهم بأن المريض أصبح طبيعياً وليس بحاجة الى أي علاج . ثمة أمر مهم وهو أن مرضى الهوس في كثير من الأحيان يتم صرف أدوية تعرف بمثبتات المزاج لهم وقد ذكرناها في بداية الحديث عن نوبات الهوس. هذه الأدوية ضرورية جداً لمنع إنتكاسة المريض وقد يمل المريض من استعماله لهذه العلاجات و يطلب إيقافها وربما يوقفها من تلقاء نفسه وكذلك قد يتفق معه الأهل نظراً لشعورهم بأن مريضهم اصبح ليس بحاجة لهذه العلاجات والتي قد تستمر سنوات خاصة إذا قرأ بعض الأهل الأعراض الجانبية لهذه الأدوية المثبته للمزاج. والحقيقة يجب على الاهل أن يثقوا برأي الطبيب المعالج، وإذا رغبوا فإن باستطاعتهم أخذ رأي طبيب آخر لمعرفة ما إذا كان المريض يجب أن يستمر على الأدوية المثبتة للمزاج لأن كما ذكرت سابقاً يجب على الطبيب المعالج الموازنة بين الأعراض الجانبية وبين الانتكاسة لنوبة من نوبات الهوس. ففي حالات كثيرة تكون الإصابة بنوبة هوس خطر على حياة المريض خاصة إذا كان يعمل في عمل حساس أو كانت لكميات كبيرة وجرعات قوية من الأدوية المضادة للذهان أو

كانت استجابته للعلاج بطيئة. أكرر مرة أخرى بأن استخدام العلاج أمر ضروري جداً في حالة نوبات الهوس وكذلك قد يتطلب الدخول للمستشفى في قسم نفسي خاصة إذا كان المريض مضطرباً وعدوانياً ولا يستطيع أحد التكهن بما سوف يفعله.

أما بالنسبة للاكتئاب فإن الأدوية المضادة للاكتئاب هي العلاج الناجع لهذا المرض، وهناك كتيب آخر ضمن هذه السلسلة يتحدث بالتفصيل عن علاج الاكتئاب ولكن لابد هنا من كلمات بخصوص علاجات الاكتئاب بأنها علاجات غير مخدرة ولا يدمن عليها وهي عادية وهناك أنواع عديدة من مضادات الاكتئاب أهمها الادوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات وأهم هذه الأنواع هي الاميتربتلين ، أميبرامين و كلوميبرامين وهذه الادوية فعالة في علاج الاكتئاب منذ عدة عقود ولكن ظهر في العقد الماضي أدوية تمنع إعادة تكسير مادة السروتونيين مما يبقيها فترة أطول فعالة. وهذه الأدوية فعالة وكذلك فإن مريض الاكتئاب الذي يكون جزءاً من اضطراب الوجدان ثنائي القطب يمكن علاجه أيضاً بمثبتات المزاج مثل نوبات الهوس وهذا يمنع تكرار نوبات الاكتئاب. وتخضع هذه الآراء لرأي الطبيب المعالج الذي يوازن بين انتكاسة المريض والأعراض الجانبية لهذه الأدوية المثبتة للمزاج. كذلك يجب على المريض بالاكتئاب عدم إيقاف العلاج إلا برأي الطبيب

المعالج لأنه يجب على المريض استخدام الأدوية لفترة طويلة حسب ما يراه الطبيب المعالج.

الوقاية من المرض:

هل يمكن للمرء الوقاية من هذا المرض؟

هذا السؤال الذي يطرحه الكثيرون من الذين يعانون من هذا المرض أو من أقارب المرضى الذين ذاقوا مرارة التعايش مع من يعاني هذا المرض الصعب. حقيقة ليس من السهل الإجابة على هذا السؤال ، لكن يمكن توخي الحذر إذا كان في أسرته أو أحد أفراد عائلته من يعاني من هذا المرض فعليه أن يتجنب الارتباط من شخص لدية تاريخ عائلي من الإصابة في هذا المرض لأن نسبة الإصابة ترتفع بين أبناء هؤلاء الأشخاص، رغم معرفتي بأن أهل المريض أو المريضة يخفون دوماً أصابة ابنهم أو ابنتهم بمرض نفسي أياً كان ، ولكن يجب تغليب المصلحة الشخصية والنظر الى مصلحة العائلة المستقبلية.

كذلك على الشخص المصاب تفادي الضغوط النفسية والاجتماعية والأسرية والعمل على حلها حتى لا تستفحل.

ويجب على الأهل عرض قريبهم على الطبيب عند حدوث تصرفات غير عادية في الشخص المعني، خاصة زيادة الحركة وقلة النوم وعكس ذلك في الاكتئاب.

✍ مرض الفصام

يعتبر مرض الفصام الذهاني (schizophrenia) أهم الأمراض العقلية - ومن الأخطاء الشائعة ما يسميه البعض بانفصام الشخصية - ويشكل المصابون بهذا المرض أكثر نزلاء مستشفيات الأمراض النفسية والعقلية نظراً لصعوبة هذا المرض وتأثيره على المريض وعائلته وكذلك على المجتمع. وهذا المرض موجود منذ زمن بعيد وأول وصف لهذا المرض يرجع الى عام 1400 قبل الميلاد وفي مخطوطات طبية هندية. ويعرف بالصورة التي تقترب من الصورة التي نعرفه بها الآن إلا في نهاية القرن الثامن عشر الميلادي بصورة غير واضحة وغير دقيقة، حتى جاء بروفسور ألماني في الطب النفسي من جامعة ميونيخ اسمه إميل كربلين عام 1896 والذي يعتبر أول من وصفه بصورته الحديثة وبشكل واضح وأطلق عليه مرض (الخرف المبكر) وظل يحمل هذا الاسم حتى جاء طبيب نفسي سويسري هو يوجن بلوير عام 1911 وأطلق عليه مرض الفصام والذي مازال يستخدم حتى الآن.

ما هو مرض الفصام؟

مرض الفصام هو مرض عقلي يتميز بمجموعة من الأعراض النفسية والعقلية مثل الهلاوس السمعية ونادراً الهلاوس البصرية، وكذلك اضطرابات التفكير مثل الضلالات. وتؤدي هذه الأعراض إن لم تعالج في بدء الأمر الى اضطراب وتدهور في الشخصية السلوك. وأهم أعراض الفصام اضطرابات الإدراك والتفكير والسلوك والوجدان. والضلالات (هي جزء من اضطرابات التفكير) هي اعتقادات خاطئة يحملها المريض على أنها أمور حقيقية مثل الشعور بأن شخصاً يطارده أو أن هناك من يتجسس عليه أو أن الناس يقرأون أفكاره أو يأخذونها من رأسه أو أن الآخرين يضعون أفكاراً داخل رأسه رغماً عنه. كذلك فإن مريض الفصام قد يكون مصاباً بشكوك مرضية تجاه زوجته ويتهمها بأنها على علاقات شخصية قد لا يكون تربطها بهم أي صلة وكذلك قد يصل المرض الى أن يتهم المريض زوجته بأن أبنائه ليسوا منه ويبدأ في البحث شكوكاً مرضية ضد أحد أقاربه أو زملائه مما يشكل في بعض الأحيان خطورة على الذين يحمل ضدهم هذه الشكوك. ويمكن أن يصيب مرض الفصام أي شخص من سن السابعة حتى السبعون ولكنه عادة يصيب الشباب في مقتبل العمر خاصة في مرحلة المراهقة وبداية النضج. ونسبة الإصابة بهذا المرض حوالي 1.3% "فإذا كان عدد سكان المملكة العربية السعودية ستة عشر



مليون نسمة فإن نسبة المرضى المصابون بالفصام تزيد عن مائتي ألف شخص" وهي نسبة عالية بجميع المقاييس وهذا عدد كبير من المرضى ويكلف علاج مرض الفصام ورعاية المرضى المصابين به مبالغ طائلة ويؤثر على الناحية الاجتماعية بصورة كبيرة. غالباً ما يكون بدء المرض تدريجياً ولا يلاحظ الأهل والأصدقاء التغييرات التي تطرأ على المريض إلا بعد مرور فترة من الزمن ربما يكون سنوات. لكن قد يحدث أن يبدأ المرض في حالات قليلة بصورة مفاجئة على شكل عنف أو هلاوس سمعية واضطرابات تفكير (ضلالات) خاصة إذا صاحب ظهور هذا المرض حدث ذو أهمية بالنسبة للمريض أو بالنسبة للعائلة كالتعرض لحادث مؤلم مثل حادث اعتداء بدني أو اغتصاب أو وفاة شخص عزيز. وأهم أعراض مرض الفصام المزمن إهمال المريض لمظهره، فقدانه الاهتمام بالأشياء المحيطة به ويصبح الشاب أو الشابة بلا طموح ولا يستطيع التركيز في دراسته ويرسب ويعزل نفسه عن الآخرين. ويتحول هذا المرض الى مرض مزمن بعد فترة من الزمن قد تصل الى عدة سنوات ويكون علاجه أكثر صعوبة. مع ملاحظة أن المرض قد يبدأ بصورة ما يعرف بالأعراض السالبة مثل إهمال المريض لكل ما حوله ويصبح مشغولاً بأفكار خاصة به ويعيش في عالم خاص به ويتحول الى مريض مزمن دون أن يمر على

المرحلة التي تكون فيها الأعراض نشطة مثل الهلاوس والضلالات.

هل مرض الفصام نوع واحد أم أنه أكثر من نوع؟

باختصار موجز فإن مرض الفصام ينقسم الى عدة أنواع. ربما تصل الى تسعة أنواع هي:

1- الفصام البسيط.

2- الفصام الهيبفريني.

3- الفصام التخشبي (الكتاوتون).

4- الفصام الزوراني (البارانوي).

5- الفصام غير المحدد.

6- اكتئاب ما بعد الفصام.

7- الفصام المتبقي.

8- الفصام الوجداني.

9- أنواع أخرى غير محددة.



وتم تقسيم مرض الفصام الى هذه الأنواع نظراً لأن بعض الأنواع تختلف طريقة علاجها وأيضاً يختلف حال المرض مثلاً؛ الفصام البسيط يبدأ في سن مبكر حوالي الخامسة عشرة أو بعدها ببضع سنوات ويبدأ تدريجياً حتى ينتهي بتدهور شخصية المريض، ويعتبر هذا النوع من أصعب أنواع الفصام نظراً لصعوبة تشخيصه، وكثيراً ما يتمكن المصاب بهذا المرض من العيش دون أن يكتشف أحد إصابته بهذا المرض وربما لا يكتشف إلا في مراحل متأخرة يكون فيها المرض أصبح مزمناً ويصعب علاجه.

الفصام الهيبفريني يتميز بأنه يحوي جميع أنواع الفصام الأخرى وكذلك وجود هلاوس سمعية وسلوك اندفاعي عدواني وتجمد في العواطف وتتدهور شخصية المريض بشكل سريع ومآل المريض سيئ خاصة إذا لم يعالج في وقت مبكر. الفصام التخشبي (الكتاتوني) والذي يعتبر نادر الحدوث خاصة في الدول المتقدمة في المجال الصحي بسبب أن المرض لا يترك دون علاج. ويبدأ هذا النوع من الفصام متأخراً نسبياً بعد سن العشرين ويعالج هذا النوع من الفصام بالجلسات الكهربائية ويستجيب هذا النوع من الفصام للعلاج بصورة جيدة. أما الفصام الزوراني (البارانوي) فيبدأ بعد سن الثلاثين وأيضاً فإن العلاج يكون صعباً إذا تأخر وأحياناً تكون الاستجابة للعلاج بطيئة وبسيطة.

هل هناك أسباب معروفة لمرض الفصام؟

حتى الآن لا توجد أسباب معروفة بصورة دقيقة لمرض الفصام ولكن هناك عوامل كثيرة قد تكون ذا أثر في نشوء المرض منها عوامل وراثية والتي تعلب دوراً مهماً في نقل المرض، علماً بأن المرض لا يورث وإنما الاستعداد للإصابة بالمرض هي التي تورث. وتبلغ نسبة الإصابة بالمرض في التوائم المتشابهة حوالي 46% أن أن هناك ما يقارب 60% هي دور المجتمع والعوامل الحياتية الأخرى. وهناك أيضاً عوامل عضوية مثل بعض التغييرات في تركيب الدماغ أو اختلال وظائف بعض الأجزاء في الدماغ. وهناك عومل اجتماعية ونفسية ويتساءل بعض الناس هل يمكن لمرض الفصام أن يصيب شخصاً من عائلة ليس بها مريض بالفصام ؟ والإجابة نعم. فقد يصيب مرض الفصام شخصاً ولا يوجد أحد من عائلته مصاب بهذا المرض. وهناك سؤال يتبادر الى أذهان الناس هل استخدام المخدرات يسبب مرض الفصام؟ والإجابة على هذا السؤال تحتوي على جزء من الحقيقة وهي أن بعض أنوع المخدرات ترسب مرض الفصام لمن لديهم قابلية وراثية للإصابة بهذا المرض. وأكثر المخدرات التي تساهم في ترسيب مرض الفصام هي الحبوب المنشطة والتي تعرف علمياً بـ " امفيتامين" وتتدوال في المملكة العربية السعودية بين المتعاطين بأسم الكونغو أو الكبتاغون أو الأبيض أو أبو ملف أو ملف شفرة.

ويمكن لهذه الحبوب حتى وإن لم تسبب أو ترسب مرض الفصام فإنها تؤدي الى تأثير على خلايا الدماغ وتسبب أمراضاً عقلية شبيهة بالفصام إن لم تكن أسوأ.

هل يمكن علاج مرض الفصام؟

يعالج مرض الفصام بأدوية فعالة منذ أن تم اكتشاف الكوروبرومازين عام 1953 والذي أحدث ثورة في عالم علاج المرضى النفسيين وتم تطوير هذه الأدوية الى أن وصلت الآن الى مستوى متقدم بعد ذلك أصبح هناك العديد من الأدوية التي تعرف بالأدوية التقليدية مثل آلهالوبيردول، ستيلازين، مليرل وأنواع أخرى من هذه الأدوية التقليدية. ثم في التسعينات من القرن الماضي خاصة بالوصول الى أدوية ذات فعالية عالية وأقل أعراض جانبية، مثل ما يعرف حالياً بالأدوية غير التقليدية (anti Psychotis atypical) مثل الكورزابين والرسبيريدال (Resperidal) والولانزبين (Olanzapine) وهذه أدوية حديثة تلعب دوراً فعالاً في علاج الفصام خاصة الأعراض السلبية (Negative Symptoms).

هل الأدوية المضادة للفصام مخدرة وتؤدي الى الإدمان؟

الأدوية المضادة للفصام ليست أدوية مخدرة ولا تؤدي الى الإدمان ولا تدمر المخ أو الخلايا العصبية كما يقول بعض عامة الناس أو أنصاف المتعلمين. بل على العكس الأدوية المضادة للفصام ذات فائدة كبيرة للمرضى تقوم بدور فعال للحد من استشراء المرض وتساعد في التخفيف من الأعراض الذهانية النشط الإجابية (Symptoms Positive) مثل الهلاوس السمعية والضلالات وكذلك تؤدي الى استقرار الحالة وعدم التدهور في السلوك والتفكير، وهذه الأدوية مثل الهالوبيردول
(Haloperidol) والكلوروبرمازين
(Choloropromazine) وترأي فلوبرأزين
(Trifoperazine) تعرف بالأدوية التقليدية لعلاج الإضرابات الذهانية. يجب على المريض عدم أخذ أي علاج إلا باستشارة الطبيب المعالج. ويجب على أفراد العائلة التنبه لهذا الأمر والعناية بالمريض الذي يعاني من مرض الفصام والحرص عل مواظبة المريض علي أخذ علاجه حيث أنه في كثير نم الأحيان يكون المريض فاقداً للاستبصار بحالته (أي لا يدرك أنه مريض ويرفض أخذ العلاج) لذا فإن للعائلة دوراً مهماً في استقرار حالة المريض بالفصام.

رعاية مريض الفصام داخل المجتمع...

بعض مرضى الفصام - خاصة في مرحلة المرض المزمن - يحتاج لأن يتعالج بأدوية ذات مفعول طويل، يمتد مفعولها لفترة قد تصل الى أربعة أسابيع، بالإضافة الى الأدوية المعتادة لعلاج حالات الفصام التي يتناولها عن طريق الفم. وهذه الأدوية هي حقن بطيئة الامتصاص في الجسم مما يجعلها تنقى فعاله في الجسم لهذا الوقت الطويل.

تبنى قسم الطب النفسي ببرنامج مستشفى القوات المسلحة بالرياض والخرج منذ عدة سنوات مشروع رعاية المرضى المزمنين داخل المجتمع، وذلك بأن يتم زيارة المريض في منزله من قبل فريق من قسم الطب النفسي يقوم بتقييم حالة المريض العضوية والنفسية والاجتماعية ومدى حاجته للعلاج ويقوم بإعطاء المريض الأدوية التي تصرف له من المستشفى وتنسيق مواعيد مراجعة المريض للعيادات الخارجية عند الحاجة لذلك.

ويعتبر هذا المشروع الوحيد في المملكة العربية السعودية والثاني على مستوى دول الخليج العربي حيث يوجد برنامج مثيل له في دولة البحرين فقط.

هل يتحسنّ مرضى الفصام ومتى يوقفون العلاج؟

يعتمد التحسن في مرضى الفصام على الظروف عند بدء المرضى وخاصية المصاب قبل بدء المرضى وليس على أعراض المرض ذاته. ويلعب العلاج الدوائي والمواظبة عليه دوراً أساسياً في تحسن المريض وكذلك الدعم الأسري والاجتماعي من المحيطين بالمريض. والدراسات التي أجريت على مرضى الفصام بينت أن المرضى الذين لم يتعاطون الأدوية يتحسنون بصورة أفضل من المرضى الذين لم يتناولوا أدوية لعلاج مرض الفصام. وبينت الدراسات أيضاً أن المرضى الذين يواظبون على الأدوية وهناك من يرعاهم أسرياً وكذلك وجود دعم اجتماعي فإن انتكاساتهم أقل من الذين لا تتوفر لهم العناصر السابقة. نسبة لا بأس بها تتحسن وتعود الى الحياة بصورة جيدة مع العلاج ولكن هناك نسبة تصل الى 25% لا تتحسن ويتحولون الى مرضى مزمنين ويحتاجون الى أن يستمروا على العلاج لفترة طويلة.

إيقاف علاج مرضى الفصام قرار خطير لا يجب أن يتخذه المريض أو العائلة أو الشخص المسؤول عن المريض إلا بعد استشارة الطبيب المعالج ومناقشة الحالة بشكل موسع وشامل ويأخذ بعين الاعتبار جميع الجوانب الحياتية للمريض بكافة أبعادها النفسية والعضوية والاجتماعية ويجب على الأهل عدم التسرع في إيقاف العلاج عن المريض مهما كانت الأسباب إلا باستشارة الطبيب المعالج أو طبيب متخصص على معرفة بالمريض والمرضى



MM

MMM

✍ الوسواس القهري

الكثير منا - إن لم يكن جميعنا - قد سمع عن الوسواس القهري. لكن مفهوم الوسواس ، قد يختلف أحياناً - وربما بصورة كبيرة - بين شخص وآخر. إن الغالبية العظمى من عامة الناس تعرف الوسواس القهري بمعناه العلمي، النفسي، ولكن ربما بصورة مبسطة عن هذا المرض النفسي المعضل، والذي قد يشل حياة الإنسان ويسبب إعاقة فعلية بكل ما تعني هذه الكلمة من معنى.

هل الوسواس القهري مرض قديم؟

الوسواس القهري مرض قديم جداً وقد ورد ذكره عند قدماء الأطباء الإغريق، ولكن لم يعرف حديثاً إلا عندما وصف طبيب فرنسي اسمه أسكوريل مريضة مصابة بمرض الوسواس القهري ، وكان ذلك في عام 1838 وقد وصف بشكل دقيق أعراض الوسواس القهري رغم أنه لم يطلق على هذا الاضطراب اسم الوسواس القهري.

ما هو الوسواس القهري؟

يعتبر اضطراب الوسواس القهري مرضاً سلوكياً - عصبياً، ويتميز هذا الاضطراب برغبة قوية من الشخص للسيطرة على المحيط الخارجي الذي حوله، وكذلك وجود أفكار مكررة لا يرغبها الشخص، وتأتي رغماً عنه ، حتى بعد محاولته

إبعادها والتخلص منها، ويعلم الشخص أن هذه الأفكار هي أفكاره. ويقوم الشخص المصاب بهذا المرض بعمل أفعال قهرية لا يستطيع الامتناع عنها نظراً لأن هذه الأفعال تخفف قلقه. هذا القلق يخف لفترة محدودة ثم يعود مرة أخرى مما يستدعي المريض بالوسواس القهري الى تكرار أفعال بصورة مبالغ بها قد تؤدي الى إضاعة وقته وخسارته المعنوية والمادية إضافة الى أن بعض الأعمال القهرية تؤدي الى الضرر البدني بالشخص مثل كثرة الغسيل لأماكن معينة في الجسم ، وربما بمواد مضره كالمطهرات الكيميائية.

الوسواس القهري من مفهوم إسلامي:

تطرق علماء الفقه الإسلامي الى الوسواس القهري ، وكانت مشاركتهم ذات نفع في توسيع مفهوم الوسواس القهري عند المسلمين ، وإن كان للأسف أكثر ما كتب كان من منظور فقهي بحت. ولكن كما أسلفت فإن هذه الإسهامات قد ساعدت عامة المسلمين في تفهم قضية الوسواس القهري، لأن كثيراً من الوساوس عند المسلمين وكذلك الأفعال القهرية غالباً ما تكون ملتصقة بالشعائر الدينية، كالوضوء والطهارة من الحدث الأكبر أو الشكوك في الصلاة بصورة مستمرة، مما يستدعي معه المريض لتقضية وقت طويل في الوضوء وإعادة الصلاة. وقد يمر على الطبيب النفسي خلال عمله مرضى بالوسواس القهري يقضون أوقاتاً طويلة في أفعال قهرية، فقد كانت إحدى المريضات تتوضأ لصلاة الظهر

ويؤذن العصر وهي بعد لم تنته من الوضوء لصلاة الظهر ولم تكن صلت الظهر بعد. كما كانت مريضة أخرى تقوم بإعادة غسل الملابس مرات عديدة وهي تعتقد أنها ما زالت متسخة حتى ان الملابس تبلى وتذوب في فترة وجيزة مما اثار زوجها الذي نعتها بالمجنونة!

أعراض الوسواس القهري:

تنحصر أعراض الوسواس القهري في وساوس وأفعال قهرية:

1- الوساوس : وهي عبارة عن أفكار أو اندفاعات أو خيالات تأتي للمريض رغماً عنه ، ويعلم الشخص أن هذه أفكاره ومن داخل عقله وليست مغروسة من الخارج ويعلم أنها غير مقبولة وتسبب قلقاً وتوتراً شديداً بالنسبة له. ويحاول المريض جاهداً أن يهمل أو يكبت هذه الأفكار والرغبات والخيالات أو يحاول أن يعادلها بأفكار ورغبات أو أحيانا أفعال مضادة.

2- الأفعال القهرية : وهي عبارة عن أفعال مكررة (على سبيل المثال : غسيل اليدين ، التنظيم والترتيب ، التأكيد من الأشياء) أو أفعال عقلية مثل (الدعوات ، العد ، إعادة الكلمات سراً). ويجد الشخص نفسه مرغماً لفعل هذه الأشياء استجابة لأفكار وساوسية أو حسب تعليمات صارمة غير قابلة للمرونة تؤدي بصورة نمطية.

انتشار الوسواس القهري:

قبل عدة عقود كان هناك إعتقاد سائد بين الأطباء النفسانيين وبقية العاملين في مجال الصحة النفسية بأن اضطراب

الوسواس القهري مرض نادر الحدوث ، وان نسبة الإصابة به لاتتجاوز1% وتشير الدراسات الى أن نسبة الإصابة بين الرجال والنساء متساوية 1 / 1.
يبدأ اضطراب بالوسواس القهري عادة في مرحلة المراهقة وبداية الشباب ، وغالباً ما بين العشرين والخامسة والعشرين. وهناك حوالي 10% يبدأ الاضطراب عندهم قبل سن العاشرة ، وهذا يفسر إصابة الأطفال بالوسواس القهري والتي قد تزول عند البلوغ...
أسباب الوسواس القهري:
ليست هناك أسباب محددة وراء الإصابة باضطراب الوسواس القهري (مثل أكثر الأمراض النفسية والعقلية) ولكن كما ذكرنا في الإصابة ببعض الأمراض النفسية والعقلية فإن للوراثة دوراً رئيسياً في الإصابة بهذا الاضطراب لمن لهم أقارب يعانون من الوسواس القهري، وكذلك تشير الدراسات الأجنبية في دول أوروبا الغربية والولايات المتحدة الأمريكية الى نسب مشابهة. وكذلك فإن نسبة الإصابة بين التوائم المتشابهة تصل الى 87% بينما في التوائم غير المتشابهة تصل نسبة الإصابة الى 47% وهذا يدل على دور الوراثة في الإصابة بهذا الاضطراب.
هناك بعض الأسباب البيئية والتي تعزو لها بعض العاملين في مجال الصحة النفسية حدوث الوسواس القهري (والتي تتداخل كثيراً مع العامل الوراثي) ويعتقد المحللون النفسانيون

حدوث هذا الاضطراب في أحد مراحل النمو وتكوين الشخصية الفردية تسمى هذه المرحلة " المرحلة الشرجية" وكذلك قسوة رقابة الانا العليا للفرد على نفسه. ولكن كل هذه نظريات لم تثبت صحتها .هناك أيضاً الأسباب العضوية والتي وجد بعض العلماء بأن اضطراب الوسواس القهري ينشأ بعد الإصابة ببعض الأجزاء في المخ خاصة بعد حوادث المرور أو الحوادث التي يتعرض فيها الدماغ الى الإصابة بضربات أو صدمات قوية تؤدي الى تغيير طبيعة المخ الكيمائية.

علاج الوسواس القهري:

عادة يبدأ المريض في طلب العلاج بعد أن يكون المرض قد بدأ لأكثر من عشر سنوات، وحسب الدراسات فإن الفترة الزمنية بين بدء المرض وبدء العلاج هي اثنا عشر عاماً . لذا فإن المرضى غالباً يبدأون العلاج وهم في سن الثلاثينات (معدل العمر عند طلب العلاج هو 34 عاماً).

ينقسم علاج الوسواس القهري الى قسمين ، علاج دوائي وعلاج نفسي . مع العلم بأن التزواج بين العقاقير الطبية، الأدوية المضادة للوسواس القهري وطرق العلاج النفسية الخاصة بعلاج الوسواس القهري هما أنجح لعلاج اضطراب الوسواس القهري خاصة إذا استطاع المعالج أن يختار الدواء المناسب وبالجرعة المناسبة ،لأن هناك فروقات فردية بين الناس في تقبل العلاج الدوائي وكذلك الجرعة المناسبة لكل فرد على حده.

العلاج الدوائي:



العلاج الدوائي مهم في علاج مرض الوسواس القهري، وقد كان في السابق يعتقد بأن الأدوية لا تساعد في علاج اضطراب الوسواس القهري ولكن في الستينات من القرن الماضي ثبت فعالية دواء الكلوميبرامين (اسمه التجاري في المملكة العربية السعودية هو الانفافرانيل) وهو من الأدوية ثلاثية الحلقات المضادة للاكتئاب .وبعد ذلك تم اكتشاف بعض الأدوية المضادة للاكتئاب ولها مفعول جيد على الوسواس القهري، خاصة بعد ظهور الأدوية المعروفة بمثبطات إعادة مادة السيروكسات وهي من أهم الأدوية الحديثة في علاج الوسواس القهري وقد يحتاج المريض الى جرعات أعلى في علاج الوسواس القهري عنه في علاج الاكتئاب.

العلاج النفسي:

يعتبر العلاج النفسي ذا فائدة كبيرة في التغلب واستمرارية التحسن حتى بعد توقف العلاج ويعتبر العلاج السلوكي المعرفي أهم أنواع العلاج النفسي الخاصة بالوسواس القهري، خاصة ما يعرف بالتعرض ومنع الاستجابة (وهو الطلب من المريض تعريض نفسه للأشياء التي تثيره لفعل الأفعال القهرية ثم الطلب منه عدم عمل هذه الأفعال القهرية وبتكرار هذه العملية يخفف القلق تدريجياً). وهذا العلاج ثبت فعاليته بصورة جيدة في علاج الوسواس القهري خاصة وأن المريض يستطيع أن يكون معالجاً لنفسه (أي العلاج الذاتي) بعد أن يتعلم أسس العلاج وطريقة التعرض لمثيرات

الوسواس القهري. الخاصية الجيدة في العلاج النفسي انه يستمر حتى بعد أن يتوقف المريض عن جلسات العلاج. ولكن يجب أن يكون الذي يمارس هذا العلاج ذا علم وخبرة في علاج هذا الاضطراب حتى لا يكون هذا العلاج مجرد إضاعة للوقت والمال.

مآل الوسواس القهري:

مع العلاجات الدوائية والنفسية فإن نسبة التحسن بين مرضى الوسواس القهري أصبحت جيدة. الآن مع هذه العلاجات اصبح يتحسن بشكل جيد ما نسبته 70% الى 80% من المرضى خاصة مع تزواج العلاج السلوكي والعلاج بالأدوية المثبطة للسيروتونين. يجب على المرضى أن يكونوا صبورين وكذلك على العائلة والأصدقاء ان يقفوا بجانب المرضى بهذا الاضطراب لأن العلاج والشفاء منه أمر في متناول المريض إذا أحسن استخدام وسائل العلاج المتاحةً.

✍ اضطراب الوجدان ثنائي القطب

ما هو اضطراب الوجدان ثنائي القطب ؟

يعتبر هذا الاضطراب النفسي واحداً من الاضطرابات المهمة نظراً لأنه يؤثر على حياة المريض وحياة عائلته بشكل كبير، كما إنه من الأمراض النفسية التي تستجيب للعلاج بشكل جيد. ويحتاج المريض بهذا المرض الى رعاية خاصة من المحيطين به من الأهل والأصدقاء.

يتميز هذا الاضطراب بنوبات متكررة (مرتين على الأقل) من اضطراب يضطرب فيها مزاج الشخص ومستوى نشاطه بشكل ملحوظ ومؤثر على حياة المريض. ويكون هذا الاضطراب في بعض الأوقات بشكل اكتئاب، حيث يعاني المريض من مزاج مكتئب وقلة نشاط وانخفاض في الطاقة والإحساس بالإجهاد لأي عمل يقوم به حتى ولو كان بسيطاً. كما يمكن أن تكون النوبة ارتفاع في المزاج (شعور الشخص بأنه مسرور وسعيد بشكل غير طبيعي) وزيادة في الطاقة والنشاط والثقة الزائدة في النفس مع الشعور بالأهمية وأحياناً الشعور بالعظمة، وفي بعض الأحيان يكون هذا الاضطراب مصحوباً بأعراض ذهانية مثل أن يعتقد المريض أنه مريض.

كذلك فإن بعض المرضى قد يصابون بزيادة الرغبة الجنسية وعدم الاستحياء في الأمور الجنسية، خاصة أمام الجنس الآخر دون تقدير للعواقب التي تنجم عن هذه التصرفات الجنسية، ويحدث في هذه النوبات أن يقيم المريض أو المريضة علاقة جنسية دون وعي نظراً لحالة الشبق الجنسي التي تنتاب المريض أو المريضة، لذلك يجب على أهل المريض أو المريضة ملاحظة هذا الأمر وعدم ترك المريض أو المريضة دون مراقبة - رغم صعوبة الأمر - وتعرف هذه الحالة (بنوبة الهوس). وبعض التقسيمات تشخص المريض بأنه مصاب باضطراب الوجدان ثنائي القطب إذا أصيب بنوبة هوس واحدة. ومن هنا جاءت التسمية لهذا الاضطراب بالوجداني ثنائي القطب، حيث أحد القطبين ارتفاع في المزاج وهو الهوس، والقطب الثاني هو الانخفاض في المزاج وهو الاكتئاب.

نوبة الهوس:

نوبة الهوس كما أشرنا لها في المقدمة هي فترة زمنية ربما تمتد الى ستة اشهر إذا لم تعالج، يكون فيها المريض مرتفع المزاج وكثير الحركة وقليل النوم ويشعر بأهمية لنفسه. وتنقسم حالات الهوس الى هوس بدون أعراض ذهانية وهوس مع أعراض ذهانية.

نوبة الهوس بدون أعراض ذهانية :

تتميز هذه النوبة من نوبات الهوس بأن المريض يكون مرتفع المزاج و مبسوط بدرجة كبيرة لا تتناسب مع ظروفه الشخصية والعملية أو الاجتماعية، وأحياناً يكون منتشياً ويشعر بأنه أسعد انسان على هذه الأرض. ويكون قلقاً غير مستقر، كثير الحركة ولدية طاقة زائدة ويشعر بأنه ليس بحاجة الى النوم. كما يحدث في كثير من الأحيان أن يتجاوز هذا الشخص حدود اللياقة و الآداب الاجتماعية المتعارف عليها في المجتمع الذي يعيش فيه، فمثلاً قد يتلفظ بألفاظ جنسية في حضور أشخاص من الجنس الآخر وربما يقوم بأفعال مخدشة للحياء مما يحرج أهله وأصدقاءه. ويصبح هذا الشخص مشتت الأفكار ويريد أن يقوم بعمل أشياء عديدة في نفس الوقت ويشعر بأن لدية القدرة على عمل أي شيء وربما يشعر بأن لديه قدرات خارقة ليست لدى الأشخاص الآخرين. كذلك قد يقوم المريض تحت تأثير المرض بصرف أموال كثيرة دون مسوغ مما يترتب عليه التزامات مالية ويوقع نفسه في ديون مع أصدقاء أو بنوك وكذلك يقوم بمشاريع متهورة ينفق فيها المال بدون حساب . وحتى تكون نوبة الهوس مرضية بحيث تشكل عائقاً ، يجب أن تستمر لمدة أسبوع على الأقل، وتكون الأعراض المذكورة سابقاً موجودة بشكل واضح ، خاصة ارتفاع المزاج وكثرة الكلام وقلة الحاجة الى

النوم والشعور بالعظمة. والشخص المصاب بالهوس لا يدرك أنه يعاني من أي مشكلة نفسية، ويفقد الاستبصار تماماً ، وأحياناً يصبح عدوانياً، لذا يجب التعامل معه بدبلوماسية وعدم مواجهته وتحديه لأن ذلك قد يؤدي الى عواقب وخيمة. هذا ويجب التأكد أن الشخص المصاب بالأعراض السابقة ليس تحت تأثير أي مواد مخدرة.

نوبة الهوس مع أعراض ذهانية:

الحالة هنا تقريباً هي تضخم ومبالغة في الأعراض التي ورد ذكرها في الفقرة السابقة. حيث تكون هناك تفخيم للذات بصورة أكبر وأفكار عظمة قد تصل الى مستوى الضلالات (الضلالات هي معتقدات يؤمن بها المريض ويتمسك بأنها حقيقة رغم أنها تتعارض مع الواقع و لا تتفق مع الظروف الثقافية أو التقاليد والعادات الاجتماعية وهي غير قابلة للنقاش أو
التشكيك). وفي حالة هذا النوع من الهوس يعتقد بعض المرضى بأنهم أنبياء مرسلون (ضلالات عظمة) ورغم أن كل ما يحيط بهم يوحي بعكس ذلك إلا أنهم يصرون على هذا الاعتقاد مهما كلفهم من مشاكل مع السلطات القانونية قبل أن يحول المريض الى مستشفى نفسي للكشف عليه. كذلك فإن كثرة الكلام وتجاوز الحدود الاجتماعية تصبح أكثر وضوحاً وتسبب مشاكل كبيرة للمريض. كذلك فإن بعض المرضى قد



يعانون من سماع أصوات وغالباً تكون هذه الأصوات تتفق مع المزاج العام للمريض، فهذه الأصوات تغذي شعور العظمة وتعززها ، فيسمع المريض أصواتاً تؤكد له أنه نبي أو رسول أو شخصية مهمة. هذه الأعراض الذهانية تجعل المعالج يفكر كثيراً قبل تشخيص المريض بالهوس.

ويجب على المعالج التفريق بين مرض الهوس الذهاني ومرض الفصام لأن هناك تشابهاً في الأعراض قد تجعل المعالج يفكر في تشخيص المريض بمرض الفصام. لكن أخذ التاريخ المرضى بصورة دقيقة خاصة الأشخاص القريبين من المريض والمحيطين به وفحص الحالة العقلية للمريض تساعد كثيراً في التشخيص الصحيح للهوس الذهاني.

✍ اضطرابات الشخصية

سمات الشخصية هي نماذج ثابتة من إدراك الإنسان لمحيطه ونفسه وعلاقته وتفكيره بهما، وتظهر هذه السمات إلى حد كبير في سياق العديد من التصرفات الشخصية والاجتماعية الهامة.

و عندما تكون سمات الشخصية صلبة، عنيدة، سيئة التكيف، وتسبب ضعفاً وظيفياً هاماً أو كرباً ذاتياً ، فإنها تسمى اضطرابات الشخصية ....

ويغلب أن تبدأ مظاهر اضطرابات الشخصية في فترة المراهقة أو أبكر من ذلك، وتستمر تلك المظاهر معظم فترة حياة البالغ ، علماً أنه قد يقل وضوحها في منتصف العمر أو الشيخوخة.

المسببات:

- الاستعداد الوراثي.
- تجارب الطفولة المعززة للسلوك المنحرف عند الطفل (لا يقصد هنا الإنحراف الأخلاقي فقط) و من أسباب ذلك:

أ – مكافأة الطفل على سلوك معيب (نوبة غضب أو سلوك عدواني).
ب – تشجيع الطفل حين يكون شديد الطاعة ، أو عدم تشجيعه حين يكون مبدعاً.
جـ – الظروف التي لا تسمح للسلوك الطبيعي بالتطور، وكمثال على ذلك : " طفل لديه أبوان صارمان، غير متعقلين، يرفضان بحزم وإصرار وعناد أي سبب لعدم اطاعتهما".
د – التمثل في انحرافات الشخصية بالوالدين أو بأشكال السلطة الآخرين الذين لديهم انحرافات مشابهة مثل الممثلين و المغنين و اللاعبين...
أنواع اضطرابات الشخصية :

- المجموعة أ : تضم هذه المجموعة كلاً من اضطرابات الشخصية التالية(اضطراب الشخصية الزورية، اضطراب الشخصية الفصامانية، اضطراب الشخصية من النمط الفصامي). و وصف أصحاب هذه الشخصيات بالبرود
 و الغرابة و الشكوك.
- المجموعة ب: تضم هذه المجموعة اضطرابات الشخصية التالية :(اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع اضطراب الشخصية الحدية – اضطراب الشخصية الهيستريائية – اضطراب

الشخصية النرجسية) ووصف أصحاب هذه الشخصيات بأنهم انفعالين وعاطفيون ومتقلبوا الأطوار.

- المجموعة جـ: تضم هذه المجموعة اضطرابات الشخصية التالية: (اضطراب الشخصية المتجنبة، اضطراب الشخصية الاعتمادية، اضطراب الشخصية العدوانية المنفعلة، اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية) ووصف أصحاب هذه الشخصيات بأنهم قلقون خائفون ...

MM

MMM

اضطراب الشخصية الإعتمادية

إن السمة الرئيسة لهذا الاضطراب هي نمط من السلوك الاعتمادي والخضوعي المذعن. يبدأ هذا الاضطراب في سن الشباب الباكرة و يظهر في سياق العديد من التصرفات...

يستدل على اضطراب الشخصية بما يلي :

1 - يعجز المصاب عن اتخاذ قراراته اليومية دون النصح والطمأنة الزائدة من الآخرين.
2 - يسمح للآخرين باتخاذ أغلب قراراته الهامة (مثل : مكان عيشه ، ونوع عمله).
3 - يوافق المصاب الآخرين على آرائهم رغم إعتقاده إنهم مخطئون ، وذلك خوفاً من أن يرفض من قبلهم.
4 - يجد صعوبة في البدء بمشاريع خاصة أو القيام بأعمال لوحده.
5 - يتطوع للقيام بأعمال مزعجة أو مزرية بهدف كسب محبة الآخرين.
6 - يشعر بالإنزعاج أو العجز حين يكون وحيداً ، ويسعى بأقصى ما يستطيع لتجنب الوحدة.

7 - يشعر بعجزه ، وتتحطم معنوياته حين تنقطع علاقاته الحميمة.
8 - غالباً ما تستحوذ على تفكيره مخاوف من هجر الآخرين له.
9 - يتأذى المصاب بسهولة من انتقاد الآخرين له أو عدم استحسان تصرفاته.

المظاهر المرافقة :

1 - ليسمن الغريب وجود اضطرابات الشخصية الأخرى (مثال الشخصية الهيستريائية ، الشخصية الفصامية – الشخصية النرجيسية – الشخصية المتجنبة) كما يشيع وجود القلق والاكتئاب.
2 - يفتقر المصابون بهذا الاضطراب بشكل ثابت إلى الثقة بالنفس.



الانتشار ونسبة إصابة الجنسين :

إن هذا الاضطراب شائع بشكل واضح، وأكثر ما يشخص عند النساء.

المعالجة :

1 - يحضر المصابون بهذا الاضطراب من أجل العلاج حين تتطلب حياتهم أداء مستقلاً أو بعض الاستقلالية الذاتية التي لا يقدرون عليها.
2 - يجب على المعالج أن يتذكر رغبة المريض في نقل المسؤولية إلى المعالج و ان لا يستجيب لذلك.
3 - تتكلل المعالجات المعرفية والسلوكية ببعض النجاح أحياناً.
4 - توفر المعالجة الجماعية فرصة لتشجيع الاستقلال الذاتي عند المريض.
5 - لا تتطلب الحالة عادةً معالجةً دوائيةً أو معالجةً داخل المستشفى.

✍اضطراب الشخصية الفصامية الشكل

إن السمة الرئيسة في هذا الاضطراب هي نمط سائد من الشذوذ والغرابة في التفكير والمظهر والسلوك. إضافة للقصور في العلاقات الشخصية مع الآخرين. توجد بعض الدلائل على أن هذا الاضطراب يكثر في أقرباء الدرجة الأولى للمرضى الفصاميين
و غالباً ما تتأذى الوظيفتان الاجتماعية والمهنية. يبدأ هذا الاضطراب في الشباب الباكر و يظهر في سياق العديد من التصرفات. يستدل عليه بما يلي ..

1 - أفكار المرجع (الإعتقاد بأنه مقصود بكذا و كذا).
2 - قلق اجتماعي زائد مثل أن يظهر انزعاجاً حين يوضع في مواقف اجتماعية ، لا سيما مع الأشخاص غير المألوفين.
3 - يبدي المصاب اعتقادات شاذة وتفكيراً وهمياً لا معقولاً يؤثر على سلوكه ولا يتوافق مع معايير ثقافته (وتتضمن الأمثلة على ذلك : الاعتقاد بالخرافات ، الإيمان الأعمى بالاستبصار أو " الحاسة السادسة" أو" اعتقاد الشخص بأن الآخرين يحسون مشاعره.

4 - تجارب ادراكية غير عادية مثال : انخداعات ، الاحساس بوجود قوة أو شخص غير موجود حقيقة. وقد يقول مثلاً " شعرت أن والدتي الميتة موجودة معي في الغرفة".

5 - يبدي المصاب سلوكاً ومظهراً غريبين أو شاذين (فعلى سبيل المثال نجده مهملاً لمظهره ويبدي تكلفاً غير اعتيادي في سلوكه ويتحدث مع نفسه).

6 - ليس لديه أصدقاء مقربون أو مؤتمنون (ربما صديق واحد) من غير أقارب الدرجة الأولى.

7 - يتسم كلام الشخص بالغرابة لكنه مترابط و متماسك. على سبيل المثال يفتقر هذا الكلام للقوة والخصوبة أو يتسم بالاستطراد أو يكون مبهماً أو صعب الفهم...

8 - يبدي المصاب بهذا الاضطراب انفعالات عاطفية محدودة أو غير ملائمة كأن يكون ساذجاً متحفظاً ، ونادراً ما يتبادل الإيماءات أو التعابير الوجهية مثل الابتسامات.

9 - قد يبدي المصاب شكوكاً وأفكاراً زورية...

المظاهر المرافقة :

يبدي المصابون بهذا الاضطراب نوباً ذهانية عابرة خلال فترات التعرض للشدائد...

المسببات :

إن اضطراب الشخصية من النمط الفصامي مرتبط بالفصام، وذلك إذا أخذنا بعين الاعتبار الدراسات المجرأة على التوائم والعائلات والأطفال بالتبني.

المعالجة :

- تحاول المعالجة الدينمية النفسية تأسيس علاقات مساعدة يكون فيها التشجيع والنصح مقبولين.
- تشكل إعادة التأهيل المهني والاجتماعي ركائز أساسية في المعالجة بسبب العجز الوظيفي عند هؤلاء المرضى.

MM

✍اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع

السمة الرئيسة في هذا الاضطراب، هي نمط من السلوك اللامسؤول والمعادي للمجتمع. و يبدأ هذا الاضطراب في الطفولة والمراهقة الباكرة ويستمر في الكهولة. يكثر هذا الاضطراب في الجماعات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المتدني والمنبوذة من المجتمع والمهملة والتي تعيش في فقر وحرمان وتعاني من سوء المعاملة. و من العوامل المؤهبة هي كل من اضطراب فرط الحركة و نقص الانتباه في الأطفال والاضطراب المسلكي في سن ما قبل البلوغ. كثيراً ...

إن ما يكون لدى أباء المصابين نفس الاضطراب. و يستدل عليه قبل سن الخامسة عشرة بما يلي:

- التغيب عن المدرسة دون اذن.
- الهروب من البيت طوال الليل.
- المبادرات المتكررة لخلق المشاجرات.
- استخدام السلاح في أكثر من مشاجرة.
- إجبار أحد ما على الدخول في نشاط جنسي معه.
- التعامل مع الحيوانات بوحشية وقسوة.

- التعامل مع الناس بوحشية وقسوة.
- التدمير المتعمد لأملاك الآخرين.
- الكذب.
- السرقة(مع أو بدون مواجهة الضحية).

أما بعد سن الخامسة عشرة فيستدل عليه بما يلي:

- عدم القدرة على البقاء في عمل ثابت (إما أن يكون عاطلاً عن العمل أو يتغيب باستمرار عن العمل دون وجود ما يبرر ذلك من مرض شخصي أو مرض في العائلة ؛ أو تركه لأعمال كثيرة دون وجود تخطط واقعي لمشاريع أخرى).
- عدم الالتزام بالمبادئ والمعايير الاجتماعية و احترام القانون.
- العدوانية التي نستدل عليها بتكرر المشاجرات ومحاولات الاعتداء.
- الحنث المتكرر بالوفاء بالتزاماته المالية.
- التهور و الفشل في التخطيط للمستقبل (مثل التنقل من مكان إلى آخر دون تدبير عمل مسبق أو دون هدف واضح و عدم وجود عنوان ثابت لمدة شهر أو أكثر.
- لا يبالي ولا يكترث بالحقيقة.



- الاستهتار في العناية بسلامته الشخصية وسلامة الآخرين.
- عدم القدرة كأحد الوالدين على التصرف بمسؤولية (عدم الاهتمام بحاجات الطفل الأساسية).
- عدم القدرة على الحفاظ على علاقة زوجية واحدة لأكثر من سنة.
- يفتقر إلى الشعور بالندم.

المسببات :

- توجد غالباً اضطرابات شخصية معادية للمجتمع عند أباء المصابين ذكوراً أو إناثاً.
- أيدت الدراسات التي أجريت على التوائم وعلى أطفال التبني فرضية الدور الوراثي في هذا الاضطراب.
- دلت الدراسات الحديثة على أن كلا التأثيرين البيئي والوراثي هام
- لا يوجد أي إثبات حتى الآن على أن الأذية الدماغية العضوية تساهم في حدوث اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

- العوامل الاجتماعية مثل: المستوى الاقتصادي والاجتماعي المتدني ، تفكك الروابط الأسرية، و تفشي المخدرات.
- العوامل النفسية مثل: تعزيز الوالدين اللاواعي للسلوك المعادي للمجتمع عند طفلهما خلال سنين تطوره ، الحرمان من الأم في السنوات الخمس الأولى من الحياة. كما ان تعامل الم الذي يتسم بعدم ضبط النفس و نقص العاطفة و التهور قد يعدد من العوامل المسببة.

المعالجة :

- إن المصابين بهذا الاضطراب غير متحفزين للعلاج، ويعود سبب ذلك بشكل خاص إلى فقدان الثقة..
- ضغط الاتراب طريقة علاجية وصفها في كتابه مفهوم المجتمع العلاجي وهي تشجع التغيير في مجالات محدودة .
- لقد أظهرت المحاولات العلاجية الدوائية نتائج متضاربة.

✍اضطراب الشخصية الحدية

إن السمة الرئيسة في هذا الاضطراب هي نمط من تذبذب و تقلب سائد في المزاج وصورة الذات والعلاقات مع الأشخاص. يبدأ هذا الاضطراب في سن الشباب الباكرة ويظهر في سياق العديد من التصرفات ...

ويستدل عليه بما يلي :

- نموذج من العلاقات الانفعالية الشديدة وغير المستقرة مع الآخرين يتميز بالتبدل من المثالية الزائدة إلى انحطاط القيم.
- التهور في ممارسة أمور مؤذية للنفس مثل : التبذير ، الجنس ، استخدام المخدرات ، السرقة ، السياقة المتهورة تناول الطعام بطريقة معيبة وشرهه.
- تذبذب الوجدان : حيث يلاحظ تقلبات واضحة في المزاج من الاعتدال إلى الاكتئاب أو الهيجان أو القلق والتي تستمر عادة بضع ساعات ومن النادر أن تستمر لأكثر من بضعة أيام.

- الغضب الشديد وغير الملائم للموقف. يبدي على سبيل المثال انفعالات متكررة وغضباً مستديماً ومشاجرات متكررة.
- اضطراب واضح ومستمر في هوية الشخص مثل: صورة الذات، التوجه الجنسي ، الأهداف المستقبلية أو الميول المهنية ، نوع الأصدقاء ، القيم و المبادئ.
- أحاسيس مزمنة بالفراغ والضجر.
- عدم القدرة على تحمل الهجر الحقيقي أو المتخيل.
- التهديدات المتكررة بالانتحار والإيماءات والتصرفات الموحية به أو التصرفات المؤذية للذات …

المظاهر المرافقة :

- يشيع وجود ظواهر اضطرابات الشخصية الأخرى مثل : النرجسية، الهيستريائية ، شبه الفصامية ، المعادية للمجتمع...
- يكثر وجود اضطرابات نفسية مرضية أخرى مثل الاكتئاب و القلق و الرهاب...



المسببات :

الأم غير القادرة على التعامل بنجاح مع الواقع كمثال للطفل ، الحرمان ، العنف.

المعالجة :

إن محاولات المعالجة النفسية طويلة الأمد لاضطراب الشخصية الحديثة محفوفة بالصعوبات والعدائية للمعالج والمريض على حد سواء ، كما أن النكوص مشكلة متكررة. يوفر العلاج للمريض علاقة علاجية نفسية محدودة ، ويتوجب على المعالج مع ذلك أن يكون متواجداً بشكل دائم. والهدف من هذه المعالجة هو التكيف الاجتماعي التدريجي. إلا أن الطرائق الحديثة ترتكز بشكل أساسي على التقنيات السلوكية المعرفية للتشجيع والتثقيف واحداث البدائل (حيث يطلب من المريض التعهد بإنقاص تصرفاته المؤذية للذات ، ويشجع على بذل الجهود لفعل ذلك) كما يتم تثقيفه حول الطبيعة السيئة التكيف لمثل تلك التصرفات.

قد تفيد الأدوية المضادة للذهان أثناء النوبات الذهانية ، و حالات الغضب والعدائية والريبة والشك والتفكير الزوري. و منظمات المزاج قد تفيد في تذبذب الوجدان و الحد من

التهور. كما ان مضادات الاكتئاب قد تفيد أثناء نوبات الاكتئاب.

إن معالجة المرضى ذوي الشخصيات الحدية هي مسألة تحد ويتوجب على المعالج أن يكون متيقظاً باستمرار لمواضيع التحويل المعاكس (مشاعر المعالج تجاه المريض).

MM

MMM

✍اضطراب الشخصية الزورانية

إن السمة الرئيسة لهذا الاضطراب ، هي ميل دائم ، و غير مبرر إلى تفسير تصرفات الناس على أنها تحط من قدره أو تهدده عن قصد. يبدأ هذا الاضطراب في سن الشباب المتأخرة ، و يظهر في سياق العديد من التصرفات. و يستدل عليه بما يلي ...

- يتوقع المصاب أنه يستغل أو يلحق به الضرر من الآخرين ، دون وجود أساس يبرر ذلك..
- يشكك في إخلاص أصدقائه ومرافقيه وعن كونهم أهلاً للثقة ، دون وجود أساس يبرر ذلك..
- يستنبط من الحوادث والإشارات البريئة إهانات وتهديدات خفية (مثال: يعتقد أن جاره يرمي النفايات باكراً ليزعجه).
- يحمل الضغينة و الحقد ، ولا يصفح عن إهانته أو الاستخفاف به.
- من الصعب أن يأتمن الناس على أسراره بسبب الخوف غير المبرر من استخدامها ضده...

- يشعر دائماً باستخفاف وتجاهل الآخرين له ، و يسرع في إظهار رد فعله الغاضب أو هجومه المضاد...
- يشكك في إخلاص الزوج أو الشريك دون وجود أساس يبرر ذلك.

المظاهر المرافقة :

- نادراً ما يطلب الزوريون المعالجة من تلقاء أنفسهم.
- هذا الاضطراب أكثر شيوعاً عند الرجال.
- يتجنب الزوريون الصداقات الحميمة.
- قد يكون الزوري محباً للخصام، مشاكساً، متزمتاً، جامعاً للإهانات.
- غالباً ما يعتبر الزوريون الحوادث المتفقه مع وجودهم في حالة ما، أو المصادفة لهم ، أنها موجهة ضدهم شخصياً.
- يقتصر الأذى عند هؤلاء المرضى على الحد الأدنى (السباب الشكاوى للسلطات) لأن المرضى الزوريون يدركون أنه من الحكمة أن يحتفظوا بأفكارهم غير العادية لأنفسهم..



المسببات :

- أن الأسباب النوعية لهذا الاضطراب غير معروفة.
- قد يؤدي ترافق سوء المعاملة والحرمان المبكر مع الاستعداد الوراثي إلى تطور الشخصية الزورية...

المعالجة :

- يجب على المعالج أن يشرك المريض في صنع القرار لبناء علاقة علاجية موثوقة...
- قد تفيد الأدوية النفسية ولا سيما الأدوية المضادة لذهان أو مضادات الاكتئاب لعلاج الخوف أو القلق او الاكتئاب.
- قد تكون المعالجة الجماعية صعبة لأنها قد تثير حساسية الشخص الزوري.

MMM

اضطراب الشخصية الفصامانية

إن السمة الرئيسة في هذا الاضطراب ، هي نمط سائد من البرود و اللامبالاة تجاه العلاقات الاجتماعية ، والمجال الضيق للتجارب العاطفية والتعبير عنها.

يبدأ هذا الاضطراب في سن مبكرة ...

وتظهر في سياق العديد من التصرفات. يعرف هذا الاضطراب أيضاً بالشخصية الانطوائية. ويستدل عليه بما يلي:

- لا يرغب المصاب بالعلاقات الحميمة ولا يستمتع بها، حتى في إطار العائلة...
- يختار المصاب بهذا الاضطراب أنشطة فردية غالباً.
- نادراً ما يظهر انفعالات شديدة مثل الغضب أو السرور ، هذا إن لم تكن معدومة لديه على الإطلاق.
- لا يكاد يبدي رغبة في إنشاء علاقة جنسية مع شخص آخر .
- غير مبال بإطراء أو انتقاد الآخرين..



- ليس له أصدقاء مقربون أو مؤتمنون (ربما صديق واحد) من غير أقارب الدرجة الأولى.
- قد يبدي المصاب بهذا الاضطراب انفعالات عاطفية محدودة.

المظاهر المرافقة :

إن الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب عاجزون عن اظهار عدوانيتهم وعدم وديتهم فهم يفتقرون للمهارات الاجتماعية. كما أنهم مقيدون من الناحية الاجتماعية ولديه عجز في الوظيفة المهنية...

المسببات :

- دور الاستعداد الوراثي غير معروف.
- الطفولة التي تتصف بالحرمان العاطفي.

المعالجة :

- يتوجب على المعالج أن يحاول تأسيس علاقة موجهة ديناميأ نفسياً تقبل فيها النصيحة والتشجيع قبولاً حسناً.

- قد تفيد الأدوية المضادة للذهان حين ظهور مظاهر شبيهة بالذهان ، وتفيد الأدوية المضادة للاكتئاب إذا ظهرت أعراض الاكتئاب أو القلق.

✍الإدمان

ما هي أدواته ؟
وكيف تتعرف عليه ؟
تعريف الإدمان

هو نمط حياة يدور حول استعمال مادة معينة بشكل اعتمادي . وهذا الاعتماد قد يكون نفسياً أو فسيولوجياً أو كلاهما معاً .

وهو استعمال قهري قد يتورط بموجبه المدمن في إيذاء نفسه أو إلحاق الضرر بالآخرين .
المشكلات الطبية المتعلقة بالإدمان
المواد المثبطة :
مثبطة للتفكير : عدم القدرة على التركيز
ضعف الذاكرة
ضعف الإدراك
الغيبوبة أو الإغماء
ضلالات عابرة
مثبطة للأحاسيس : يسمع
يشم
يرى
لكن لا يدرك ولا يفهم

مثبطة للانفعالات : الهدوء
التبلد
مثبطة للسلوك : إعياء وخمول
ميل للنوم
عدم الاتزان الحركي
تصرفات لا واعية
هبوط في الضغط ، ضعف في قدرات القلب والتنفس ، إغماء ، وفيات والأعراض الإنسحابية على عكس ذلك .



المشكلات الطبية المتعلقة بالإدمان
1- المواد المهيجة المنشطة :
مهيجة للأفكار : خاطئة (شكوك ، تفاؤل ...) ، متهورة غير معقولة (مجنونة) .
مهيجة للأحاسيس : السمعية ، البصرية ، الشمية ، اللمسية ، الذوقية .
مهيجة للانفعالات : الفرح ، الغضب ، الخوف (الرعب) .
مهيجة للسلوك : نشاط حركي ، عدم النوم ، تصرفات هوجاء ، تصرفات إجرامية ، تصرفات جنونية .
جسدية : ارتفاع ضغط الدم ، هبوط القلب ، الجلطات ...
والأعراض الإنسحابية على عكس ذلك كله .
أقسام المواد المخدرة :

1 - مواد منشطة (مهيجة) : ومن أمثلتها الأمفيتامين (كابتيجون) ، الكوكين والقات والكافيين والنيكوتين . هذه المواد كلها تؤدي إلى اعتماد نفسي وبعضها إلى اعتماد جسدي كذلك وأعراض انسحابية .
2 - مواد مثبطة أو مهدئة : تشمل الهيروين ومشتقاته والكحول

والبنزدايزبينز ومشتقاتها
والباريثيوريت ومشتقاتها
وكلها تؤدي إلى اعتماد نفسي
وجسدي وأعراض انسحابية
شديدة .
3- مواد متفرقة : وهذه قد
يختلف تأثيرها من شخص
لآخر وقد تؤدي إلى اعتماد
نفسي في الدرجة الأولى
وقلما تؤدي إلى اعتماد
فسيولوجي

ومن أمثلة هذه المجموعة : (عقاقير الهلوسة (LSD , PCP)) الحشيش ، مشتقات البيلادونا ومنها عقاقير علاجية تتواجد في المستشفيات والصيدليات .

الاعتماد النفسي:

وهو شعور بالرضى عند استعمال المادة المسببة للاعتماد ، والرغبة الجامحة في تكرار استعمالها إما للحصول على هذا التأثير لمرغوب أو إزالة شعور معين غير مرغوب فيه .

الاعتماد الفسيولوجي:

هي حالة من التكيف تحصل للجسم تجاه مادة معينة نتيجة الاستعمال الدائم والمتكرر . ولهذه الحالة شقان وهي كالتالي :

- الشق الأول (الاحتمال) :

وهو ازدياد حاجة لجرعات اكبر من المادة المخدرة للحصول على نفس التأثير كل مرة ، والذي كان يحصل بجرعات قليلة في بداية الإدمان .

- الشق الثاني (الانسحاب) :

وهو مجموعة من الأعراض النفسية والجسدية التي تحدث عند الإقلال المفاجئ أو الانقطاع عن استعمال المادة المخدرة حيث أن ذلك يؤدي إلى خلل في عملية التكيف الفسيولوجية . وهذه الأعراض الانسحابية تكون غالباً على العكس تماماً لما كانت المادة المخدرة تؤدي إليه من تأثير مثلاً .....

المشكلات الطبية البحتة:

1- تأثير مباشر لجرعة عالية :

- الوفاة
- الإعاقة

2- تأثيرات نتيجة استعمال مواد مخدرة معينة :

أ- المهدئات : إصابات المخيخ والصرع – أمراض الكبد (الكحول) ، والآلام .

ب- المهيجات : إصابات الدماغ المختلفة – نقص الشهية – أمراض القلب والتنفس

ج- المهلوسات : الشلل الرعاش – أمراض القلب والتنفس .

3- أمراض نتيجة استعمال الحقن :

- الإيدز
- التهاب الكبد الفيروسي

- التهاب غشاء القلب المبطن
- الحميات بأنواعها
- الأمراض المعدية مثل (الزهري ، والهربز ....)

4- أمراض عامة :

مثل (سوء التغذية) ، (فقر الدم "الأنيميا ") ، ضعف المناعة عموماً .

فقدان الشهية العصبي(داء النحافة)

يعد فقد الشهية العصبي أحد اضطرابات الأكل وهو عبارة عن رفض الفرد المحافظة على وزن الجسم الطبيعي مع خوف شديد من زيادة الوزن وظهور اضطرابات جوهرية في إدراك شكل وحجم الجسم. إضافة إلى ذلك يظهر رفض الطعام وعدم الرغبة فيه أو الإقبال عليه.

ومن أبرز أعراض هذا الاضطراب:

1. رفض المحافظة على وزن الجسم في حدوده الدنيا السوية الملائمة للعمر والطول حيث يؤدي فقدان الوزن إلى إبقاء الجسم في وزن يقل 85% عن الوزن المتوقع ، أو الفشل في الوصول إلى الوزن المتوقع خلال فترة النمو.

2. الخوف الشديد من زيادة الوزن أو السمنة حتى لو كان الفرد حقيقة منخفض الوزن.
3. اضطراب في طريقة إدراك الفرد لوزنه وشكل جسمه مع الإدراك لخطورة الانخفاض الشديد في الوزن.
4. انقطاع "الدورة الشهرية" لدى الإناث البالغات "ثلاث مرات" متتابعة على الأقل بعد انتظام سوي لها أو تأخر بداية العادة الشهرية في حال حدوث الاضطراب فبل ذلك.

ويصاحب تلك الأعراض: جفاف في الجلد و برودة في الأطراف وانقطاع الرغبة الجنسية والهزال وبعض الاضطرابات السلوكية والإعياء السريع.

ومن المشكلات التي تصاحب فقدان الشهية العصبي: ظهور الأعراض الإكتئابية والانسحاب الاجتماعي والقابلية للاستعارة والأرق كما تكون الأعراض الوسواسية القهرية المرتبطة بالأكل (أو غير المرتبطة) ظاهرة في العادة وهناك ملامح أخرى ترتبط بفقدان الشهية العصبي مثل الاهتمام

بقضية الأكل وسط الناس والتفكير المتعنت والتعبير الانفعالي المحدود والتلقائية الاجتماعية الضيقة.

الأسباب:

1. وجود أحداث حياتية ضاغطة مثل (ترك المنزل أو الدراسة – علاقات عاطفية).
2. بعض الأمراض النفسية والعقلية مثل (الاضطرابات التحولية ، الوسواس القهري ، الرهاب الاجتماعي ، والاكتئاب الشديد).
3. هناك بعض العوامل الوراثية (حيث أثبتت زيادة هذا الاضطراب لدى التوائم المتماثلة والأقارب.
4. بعض الاضطرابات في وظائف الغدد الصماء

وقد تتجمع جميع هذه العوامل السابقة لتتفاعل سوياً لإحداث هذا الاضطراب بالإضافة إلى آليات معينة في الشخصية.

الانتشار:

وجدت الدراسات أن نسبة انتشار هذا الاضطراب لدى الإناث أكثر من الذكور فيبدأ خاصة لدى الإناث عند البلوغ ومن النادر أن يبدأ فقدان الشهية العصبي قبل البلوغ. وأثبتت الدراسات أن 3% من الإناث صغيرات السن في المرحلة المتوسطة مصابات الاضطراب. كما وجد أن نسبة انتشاره بين التوائم المتماثلة أعلى من التوأم المتآخية. كما وجد في

عدد من الدراسات العالمية أن هذا الإضطراب يكثر في المجتمعات الغربية و المتقدمة تقنياً و في الراقصات و العارضات...

و في دراسة للأستاذ الدكتور عبد الله السبيعي وجد أن نسبة مازايدة من بنات المدارس تكثر بينهن سلوكيات الريجيم الغذائي و بالذات في من يتحدثن لغة غربية أو كان لهم إحتكاك مباشر بالغرب.

ما هو العلاج:

هناك العديد من الأساليب الفعالة في علاج هذا الاضطراب:

1. العلاج الدوائي:

وقد يكون أساسياًً أو ثانوياً في هذا الاضطراب حيث يتم إجراء الفحوص ويتم حجز المريض بالمستشفى في الحالات الشديدة والمتوسطة ويبدأ العلاج الدوائي لاستعادة الوزن وعلاج مضاعفات الهزال والجفاف خوفاً من الوفاة وقد تعطي الفيتامينات والمهدئات والمطمئنات ومضادات الاكتئاب.

2 العلاج النفسي:

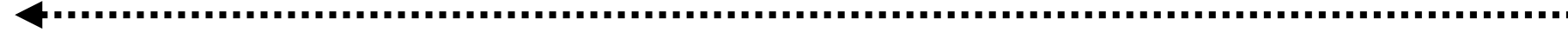
يعد العلاج النفسي ضرورياً في جميع حالات اضطرابات الأكل وخاصة في فقدان الشهية العصبي ، وفي حالات الأطفال يوجه العلاج النفسي الى الأباء بدلاً من الأطفال وفي جلسات العلاج النفسي يشجع المريض على التنفيس عن رغباته وشعوره وخبراته لكي يتم التوصل إلى العوامل الدفينة التي تقف خلف هذا الاضطراب.

3. العلاج السلوكي المعرفي:

علاج مهم وفعال من أجل تشجيع الوصول إلى الوزن في حالة فقدان الشهية العصبي و العمل على تغيير المعتقدات غير العقلانية وغير التكيفيه عن شكل ووزن الجسم. وتشتمل برامج العلاج السلوكي عادة على فنيات تهدف إلى تنظيم وجبات الأكل ومشاهدة التلفزيون والاستماع للراديو والمشي والمراسلة واستقبال الزوار المشجعين للأكل.

4. العلاج الأسري:

من العلاجات المهمة جداً. و رغم أنه لم يدرس بما فيه الكفاية إلا أن هناك إشارات تؤيد فاعليته وتؤكد أهميته حيث عولجت حالات كثيرة وشفيت عندما تم علاجهن مع أسرهن. ومن هنا فإن دور العلاج الأسري هو التبصير بالصراعات وتحديد



مشكلة المريض على أنها مشكلة الأسرة بكاملها. و كذلك تعليم الأسرة طرق التعامل السوي مع أبنائها ، خاصة الأطفال فيما يتعلق بالطعام. ولاشك أن العلاج الأسري سوف يأتي بأفضل النتائج إذا كان أحد الأساليب في خطة علاجية متكاملة تراعي جميع جوانب المشكلة.

MM

MMM

✍الضغوطات النفسية والتغلب عليها

الضغوطات (stress) عوامل بيئية وبيولوجية وعاطفية تؤدي إلى توتر جسدي وعقلي. أما العوامل البيئية والبيولوجية المسببة للضغوطات فهي : التعرض للحوادث، والعدوى، والسموم، والأمراض والإصابات بكافة أنواعها والأسباب العاطفية للضغوطات متعددة. ويستخدم هذا المصطلح ليدل على أي قوة يمكن أن تحدث خللا في توازن وثبات وظائف الجسم.

أنواع الضغوطات :

الضغوطات الحادة : وهي الأكثر انتشاراُ نتيجة متطلبات الماضي القريب والمتطلبات المتوقعة للمستقبل، وهذه يمكن أن يمر بها معظم الناس مثل ترك وظيفة، مشاكل الأطفال في مدارسهم، حوادث السيارات وهي لا تحدث التدمير كما هو الحال في الضغوطات المزمنة .

الضغوطات المزمنة : وهي الضغوطات التي تطحن الناس يوما بعد يوم وشهراً بعد شهر وسنة بعد سنة، فالضغط المزمن يدمر الجسد والعقل والحياة، أنه ضغط الفقر، والعائلة التي تعاني من خلل في والزواج غير السعيد، والعمل المحتقر من قبل الشخص. انه الإجهاد والضغط الذي لا يلين، والأمر الأسوأ للضغوطات المزمنة هو أن الناس تتعود عليها، فالناس



ينتبهون للضغوطات الحادة لأنها مستجدة عليهم، ولكنهم يتجاهلون الضغوطات المزمنة لأنها قديمة ويعتادون عليها.

ليس كل الضغوطات تأثيرها سلبي

ليس من الضروري أن تكون كل الضغوطات لها تأثير سلبي، فالقدر الخفيف من الضغوطات يمكن أن يكون في بعض الأحيان مفيدا، وإحساسك بقليل من التوتر عند إقدامك على مشروع مهم يدفعك للقيام بعمل جيد والعمل بنشاط وحيوية. فالتمارين الرياضية يمكن أن تؤدي إلى توتر مؤقت في بعض وظائف الجسم ولكن فوائدها الصحية جيدة ولكن عندما تكون الضغوطات بشكل كبير يظهر التأثير السلبي.

الضغوطات لا يمكن استئصالها تماماُ، فهي جزء من الحياة الطبيعية، ونستطيع أن نتعلم كيفية التعامل مع الضغوطات التي تواجهها والتحكم بتأثيراتها على صحتنا الجسدية والعقلية.

الأكثر قابلية للتأثر بالضغوطات
الضغوطات تأتي على جميع الأشكال وتؤثر على الأشخاص في جميع الأعمار وعلى جميع مناحي الحياة. ولا يوجد معايير ومقاييس خارجية يمكن تطبيقها للتنبؤ بدرجة الضغوطات لدى الأشخاص.
أن درجة الضغوطات في حياتنا تعتمد بشكل كبير على العوامل الفردية مثل الصحة البدنية، علاقاتنا مع الآخرين، عدد المهمات والمسؤوليات التي نتحملها، مدى اعتماد الآخرين علينا وتوقعاتهم منا، مدى دعم الآخرين لنا، عدد الصدمات والتغيرات التي حدثت مؤخرا في حياتنا، فالأشخاص الذي لديهم علاقات اجتماعية جيدة يسجلون مستوى ضغوطات أقل وصحة عقلية أفضل مقارنة مع الذين ليس لديهم علاقات اجتماعية، والأشخاص الذين تكون تغذيتهم غير جيدة ونومهم غير كافي، أو الذين يعانون من مشاكل صحية يسجلون مستوى عال من الضغوطات. بعض الضغوطات هي بالخصوص مرتبطة بفئة عمرية أو بمرحلة من مراحل الحياة، فالأطفال والمراهقين والأباء، أمثلة على هذه الفئات التي عادة ما تواجه الضغوطات المرتبطة بالنقلات بين المراحل المختلفة في الحياة.
أعراض الضغوطات النفسية :
الضغوطات الحادة وتتمثل بما يأتي :

- الألم العاطفي وهو خليط من الغضب والتهيج، القلق والاكتئاب.



- صداع توتري، آلام بالظهر والفك وتوتر العضلات الذي يؤدي إلى تمزق فيها وفي الأوتار ومشاكل في الأربطة.
- مشاكل في المعدة والأمعاء مثل زيادة حموضة المعدة، الانتفاخ، الإسهال، الإمساك القولون العصبي.
- تيقظ شديد ومؤقت يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم، وتسارع في دقات القلب، وتعرق في اليدين، ودوخة وصداع نصفي، وضيق نفس، وبرودة في القدمين.

أما الضغوطات المزمنة : فيمكن أن تقتل من خلال الانتحار والعنف والنوبات القلبية، هذه الضغوطات تؤدي إلى تناقص في القدرات النفسية والجسدية من خلال الإجهاد والإنهاك المستمر.

كيفية التغلب على الضغوطات النفسية
إن الضغوطات ترتبط بعوامل خارجية وداخلية، فالعوامل الخارجية تعتمد على الظروف الطبيعة المحيطة، العمل، العلاقات مع الآخرين، البيت، وجميع التحديات والمشاكل والتوقعات التي تواجهها كل يوم.
أما العوامل الداخلية فهي التي تجدد قدرتك الجسدية للاستجابة والتعامل مع العوامل التي أنتجت الضغوطات الخارجية، هي تشمل غذاءك، حالتك العاطفية، حالتك الصحية، كمية النوم والراحة التي تحصل عليها. ولكي تتغلب على الضغوطات التي تواجهها عليك القيام بتغيرات في العوامل الخارجية التي تواجهك، ويمكنك التغلب على العوامل الداخلية بأن تزيد في جاهزتيك للتعامل مع هذه الضغوطات.
أساليب التغلب على الضغوطات النفسية
عدم إهمال الوجبات الغذائية : أن عدم تناول الوجبات الغذائية يمكن أن يؤدي إلى نوبات انخفاض السكر، وآلام الجوع وصداع وكل هذا يمكن أن يولد العدوانية،والقلق وبالتالي زيادة الضغوطات.
تناول وجبة الإفطار : عليك أن تأكل صباحاُ، ولو شيء قليل فالضغوطات تزيد من حاجتك لمزيد من الطاقة وفوق ذلك فإن وجبة الإفطار تحسن المزاج.
تجنب تناول الوجبات السريعة غير المغذية : أن الاعتماد على صمت الوجبات له أثار سلبية. فالوجبات السريعة غنية بالدهون والسعرات الحرارية وأكلها باستمرار يمكن أن يؤدي



إلى زيادة نسبة الكولسترول في الدم، وزيادة الوزن، وزيادة حظر السرطانات ومشاكل صحية أخرى، فإذا لم يكن هناك وقت للطبخ فاحرص أن تكون الأغذية التي تناولها غنية بالفيتامينات والألياف مثل السلطات، الزبادي والفواكه.

المبالغة في أسعار الناس الآخرين على حساب احتياجاتك: تؤدي إلى حدوث ضغوطات كبيرة، سواء كانت من أجل الزوجة، الأصدقاء، الأنباء أو زملاء العمل، فالعديد من الناس ينتهوا إلى وضع جداول مستحيلة وقائمة طويلة من الأعمال التي يجب عليهم عملها من أجل إرضاء الآخرين أو لعدم القدرة على رفض طلباتهم، فعندما تلبي رغبات الآخرين واحتياجاتهم تأكد بأنك قادر على توفير وقت كاف لحياتك الشخصية حتى لو أدى ذلك إلى الاستجابة بالرفض (قول لا) فحاول أن توازن بين احتياجاتك واحتياجات الآخرين وترك وقتاُ للاسترخاء وتجديد النشاط.

لا تلوم الآخرين : يمكن أن يشارك سلوك العائلة وزملاؤك في العمل وحتى الغرباء في زيادة مستوى الضغوطات التي تعاني منها. إن هذه الضغوطات هي بدرجة كبيرة ناتجة عن تفاعلك مع ما يحيط بك من ظروف، وإن لوم الآخرين هي وسيلة انهزامية للهروب من تحمل مسؤولياتك ومحاولاتك للتغير.

لا حاجة إلى كسب المجادلة: تعلم المناقشة دون الحاجة إلى إقناع كل شخص بأن رأيك هو الوحيد الصحيح، فالخلاف

والنزاع هو جزء من حياتنا وأن استجابتك للخلافات يمكن أن تؤثر على مستوى الضغوطات لديك. أن محاولة إقناع الناس المعتدين برأيهم بأن يغيروا رأيهم وأن تكسب كل شخص إلى صفك يمكن أن يؤدي إلى القلق والتوتر، عليك أن تقبل حقيقية أن الجدل ليس فيه منتصر، لا تلكبح غضبك لإثبات شيء ما للأشخاص الذين لا يتقبلون كلامك.

لا تقارن نفسك بالآخرين : إن مقارنة نفسك بالآخرين كفيلة لضمان مستوى عال من التوتر ، فكل شخص يمكن أن يجد شخصاُ آخر يبدو وكأنه أكثر نجاحاُ وسعادة وغني واكثر تكيفا أو أنه يملك أي شيء تجد بأنك تحتاجه لنفسك. ضع أهدافك الخاصة معتمدا على ما تريد وتحتاج ولا تجعل الآخرين علاقة تهتدي بها في أعمالك.

التنظيم الجيد : إن وجود البيت، والمكتب والغرفة التي تخيلي فيها إلى نفسك بحالة غير منظمة يكلفك الكثير من الوقت والجهد الذي يمكنك استغلاله في عمل أشياء أخرى، فالساعات القليلة التي تحتاجها لإعادة النظام والتخلص من الفوضى التي تعاني منها يمكن استغلالها في زيادة الإنتاج، والتقليل وبشكل جوهري من الضغوطات اليومية التي يواجهها.

لا تقع ضحية لمفيدة علاج ما تعاني من ضغوطات بالكحول والمواد المخدرة :هناك حقيقية وهي ان الأشخاص تحت الضغوطات يتعاطون الكحول ويدخنون أكثر ومعرضون أكثر من غيرهم للانخراط في سلوك غير صحي مثل الإدمان

على المخدرات مقارنة بالأشخاص العاديين (غير المعرضيين لضغوطات) رغم انهم يبررون تعاطيهم بأنه يريحهم ويجعلهم يهربون من الضغوطات اليومية التي يوجهونها. فعلاجك لنفسك بتعاطي الكحول والتدخين وتعاطي المخدر هي ممارسة غير صحية وخطوة تؤدي إلى تدمير جهدك للسيطرة على هذه الضغوطات فأجسادنا وعقولنا غير منفصلين وأن تدميرك لصحتك وقدرتك الجسمية يزيد من احتمالية الضغوطات النفسية والعقلية والأداء الضعيف.
لا تقع فريسة للأفكار : إذا كنت تعاني من أعراض نفسية أو جسدية عليك أن تكتشف وتشخص المشكلة مبكرا ُبحيث يكون علاجها ممكناُ. لا تدع الضغوط ونمط الحياة المصاحب لها يبعد انتباهك عن جسمك وإدراكك.
اجعل النوم أولوية : إذا كان يومك مليئا بالضغوطات فينبغي وضع أولوية لاحتياجات النوم. فيمكنك أن تضحي ببعض الأعمال الروتينة أو الأمور والأحداث الاجتماعية ولكن لا تستطيع أن لا تعطي النوم حقه.
مارس الرياضة البدنية : يمكنك أن تركز على المشي في برنامجك اليومي. أن المشي لمدة 10-15 دقيقة يمكن أن يساعدك على تصفية ذهنك وتحسين مزاجك، فالرياضة بشكل عام تزيد الثقة بالنفس وترفع المعنويات والمزاج وتطور صحتك البدنية وتزيد طاقتك وحيوتك وقوتك.

✍تحرك في النهار تقضي على أرق الليل

قلة النوم تتسبب في قلة النشاط الجسماني والعقلي بوجه عام. وتناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة بانتظام، يساعدان على النوم المريح الكافي .
وإن هورمون ال " ميلاتونين " الذي تفرزه الغدة الصنوبرية بالدماغ هو الذي يمد الإنسان بالايعازات التي تنذره لمجيء وقت النوم، فإذا نقص، وهو ينقص مع تقدم العمر، يحصل الأرق !
مع تقدم الإنسان في العمر تزداد صعوبته في الحصول على نوم هانئ وما يستتبعه من أحلام جميلة ! ولكن الأرق المزمن ليس قدر الإنسان الذي لا مفر منه ، إذا أن لكل علة علاج .
إن الأرق وعدم حصول الإنسان على كفايته من النوم المريح، يأتي من حيث سعة انتشاره، في المرتبة الثانية من المشاكل الصحية، بعد الزكام الذي يحظى بالمرتبة الأولى من هذه الناحية.
والأرق، مشكلة لا يكاد يسلم منها إنسان، وهو يأتي على درجات من حيث عدد ساعاته وعمق تأثيره. وقلة النوم هي من الظواهر الطبيعية في حياة الإنسان . وتبدأ حالة الأرق في أواخر الثلاثينات وتستمر إلى بواكير الأربعينات من العمر.

وكلما تقدم الإنسان في شتى عمره بعد ذلك، ازدادت شكواه من نوبات الأرق وقلة النوم.

لماذا يصعب النوم ؟

أن حوالي 80% من الناس، عندما يبلغون الخمسين من العمر يأخذون في معاناة انخفاض في عدد ساعات النوم الهنيء ، وفي تناقص فتراته. فما سبب ذلك ؟ بعضهم يرى أن إحدى المشاكل المؤدية إلى هذه الحالة، هي حدوث انخفاض ملحوظ في المرحلة الرابعة من المراحل التي قسمت للنوم، أي أعمق المراحل وأقدرها عل الترميم والإصلاح. فنحن في أيام الصبا ننام خلال هذه المرحلة الرابعة العميقة ما يبلغ مجموعة في كل ليلة حوالي ساعة وربع. وما تبقى بعد ذلك من ساعات النوم فهو مقسم على بقية المراحل . وفي حوالي الستين من العمر، قد تنخفض هذه المرحلة في كثير من الأحيان إلى قريب من الصفر!.

ولهذا الانخفاض سبب طبعا . وبعضهم يعزره إلى هورمون ميلاتوتين باعتبار أنه في نظرهم يمكن أن يلعب دوراً هاماُ في التسبب بأرق الشيخوخة. وهذا الهورمون تفرزة الغدة الصنوبرية بالدماغ من حوالي التاسعة مساء حتى الساعة التاسعة من صباح اليوم التالي . وهورمون ميلاتونني هذا هو الذي يمد الإنسان بالإيعازات التي تنذره لمجيء وقت النوم، وهو الذي يعد الجسم للنوم المريح .

ولكن هذا الهورمون يأخذ إفرازه بالتناقص عند بلوغ الإنسان سنوات منتصف العمر.
أضف إلى ذلك أن الإنسان عندما يبلغ هذه السن يكون قد أخذ يرزح وطأة كثير من أسباب القلق والمسؤوليات الكفيلة بطرد النوم عن جفونه. ففي هذا العمر قد يصبح الإنسان نهباً للعديد من عوامل الشدة العاطفية والإرهاق النفسي – المضي في تربية الأبناء والبنات ودفع نفقات تعليمهم والعناية بالوالدين الشيخين .... الخ.
وبالنسبة للمرأة، فإن بلوغها سن اليأس كثيراً ما يكون، أو يمكن في بعض الأحيان أن يصيرها فريسة للأرق. وقد قدر بأن 23 % من النساء في هذه السن يصيبهن هذا الأرق .
ويرجع سبب ذلك إلى الهبات الحارة التي قد تصيب بعض النساء في سن اليأس والمرتبطة بتناقص هورمون الاستروجين لديها،هي التي تحرم عليهم الكبرى ويبدو أيضاً أن لهذا الهورمون تأثيراً على عملية النوم نفسها.
كذلك فأن الإنسان كثيراً ما يصبح عرضة لأرق الفجر، فاستعداده لكثرة الاستيقاظ من نومه ليلا ، ربما كان عائداً إلى خلل في ساعته البيولوجية الكامنة في زوايا جسمه. فهذه المقسمة الطبيعية للوقت هي التي تفسر لنا قلة أنفاسنا في ساعة معنية واستيقاظنا في وقت محدد من كل يوم. وهذه " الساعة الطبيعية " هي التي تشرف على تحديد أوقات نومنا وصحونا، وكثير من الأعمال الأخرى .



ولكن الساعة البيولوجية هذه، كما يبدو، تأخذ في التسارع " دقات " ، هذه الساعة الطبيعية ، يقدم مواعيد دورات نومنا ويقظتنا، فيأخذ الإنسان عندها في الإحساس بالتعب والحاجة إلى الراحة، في وقت مبكر قبل انتصاف الليل، وفي الصباح يهجر الكرى ويضيق به فراشه في الساعة الرابعة صباحاُ

إيضاحات وعلاجات

الاستراتيجية المثلى لمعالجة هذه المشكلة تعتمد في المقام الأول على معرفة الإنسان للأسباب التي تبعد النوم عن جفونه: هل هي عدم تزامن بين ساعته البيولوجية وحاجات جسمه، أم هي القلق أم الهورمونات، أم هي مزيج من هذه العوامل؟ وقد يكون من المستحسن بصاحب الشكوى من الأرق ، أن ينظر في عدد من طرق المعالجة المختلفة التالية ، إلى أن يقع على طريقة المعالجة التي تناسبه :

الإنارة الشافية :

إن الساعة البيولوجية ، وبالتالي دورة نومه / يقظته ، منظمة على أساس الدورة البالغة 24 ساعة كل يوم، تبعا لشروق الشمس وغيابها . مثلاُ إذا عزل شخص ما في غرفة مظلمة تماما طوال أسابيع متتالية، فإن جسمه يأخذ في التحول تدريجياُ إلى دورة يومية مقدارها 25 ساعة . أي أن موعد نعاسه يتقدم كل ليلة ساعة أو نحوها، إلى أن يفقد صلبة بدورة ال 24 ساعة الطبيعية . وعلى النقيض من ذلك، فإن تعريض

الإنسان بشكل منتظم لضياء مبهر في وضح النهار، وبصورة دائمة، فإنه يكون لذلك تأثير عكسي .
وكما نعرف جميعاُ فإن الطقس مختلف بين إشراق وإظلام، ولا يمكن أن يكون للإنسان يد في جلب ضوء الشمس حسب رغبته. وقد حاول خبراء النوم التغلب على هذا " النقص " عن طريق إشعالهم مصابيح كهربية مغلفة تغليفاُ خاصاُ لابعاد الوهج القوي والإشعاعات فوق البنفسجية الضارة، كطريقة لمعالجة المسهرين الذين يصابون بالأرق بسبب اختلاف الليل والنهار .
وقد طرح في الأسواق الأمريكية ابتكار مستحدث لهذه الغاية يستعمل فيه الكومبيوتر لتقليد طريقة التحكم في مواعيد النوم واليقظة وهذا الجهاز الجديد يقلد حالات الإشراق والإظلام عن طريق نفض سطوح الضوء المنبعث منه بصورة تدريجية تبعا لساعات النهار ومكان الشمس في قبة الفلك. وقد استعمل هذا الجهاز فأدى استعماله إلى نتائج طيبة . وساعد على جلب النوم لأشخاص مسهرين ، خلال عشرين دقيقة .
عدم الإلحاح في محاولة النوم:
لقد اكتشف الباحثون المعنيون بأمور النوم، وجود مفارقة تستدعي التأمل، وهي أنه لكي ينعم الإنسان بمزيد من ساعات النوم، فعليه أن يكف عن محاولاته لجلب النوم إلى جفونه قسرا .
تحرك :

إن الأرق إذا أصاب الإنسان هذه الليلة، فإنه يظل شديد النعاس طوال اليوم التالي. ولكن استسلام مثل هذا الإنسان للكسل وعدم الحركة ، يزيد مشكلة سوءاُ. إن القدرة على النوم تعتمد على وجود توازن بين حالتي الانتباه والنعاس عند الإنسان، أي انه إذا لم يكن الإنسان نشيطا أثناء النهار فمن المحتمل أ ن يجافيه النوم ليلاُ . وقد أثبتت الدراسات أن الحركة القوية أثناء النهار تؤدي إلى مساعدة المصاب بالأرق، على الظفر بالنوم.

الطعام والنوم :

هنالك مجموعة من الفيتامينات والمعادن والأعشاب تساعد على جلب النوم، إذا أحسن الإنسان استخدامها وتحديد توفيت تناولها، ولكن تأثير هذه المواد ليس واحدا لكل الناس، بل إن تأثيرها يختلف من إنسان لآخر.

وهنالك حمض أميني يدعى تريبتتوفان ، يوجد في الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل الفاصوليا، والجبن واللحم والدواجن . وهذا الحمض يتحول في الجسم إلى هورمون سيرونونين الذي يساعد على جلب النوم عن طريق تبطيئة النشاط العصبي بالدماغ. لذا فإن وجبة خفيفة جداُ من الحليب والحبوب والجبن والرقائق الهشة (قراقيش)، قد تحدث في جسم الإنسان مستويات من هذا الهورمون تكفي لجلب النوم إلى الشخص المسهر.

المعادن :

المغنيز يوم والكلس هما من المركبات الطبيعية التي تساعد بعض الأشخاص على الاسترخاء. ومما يلفت النظر إن هذين المعدنين ينخفض مستواهما بالدم في أوقات الإرهاق العاطفي .

قد تفيد الشخص المؤرق تعاطيه أقراصاُتكميلية محتوية على المعادن قبل الذهاب إلى النوم .

الفيتامينات :

يقول بعض الخبراء إن فيتامينات b ، بما في ذلك فيتامين b3 (يناسين) b12 وفيتامين الحمض الفولي ، ربما كان فيها ما يحمل على النوم . وعلى أي حال فلا مانع من تناول قرص تكميلي محتو على ما يبلغ 50-100 ملغم من كل نوع من فيتامين b>

جذور نبتة الناردين :

كان العقار المهدني المستخرج من جذور هذه العشبة الفواحة، هو المركن الطبيعي قبل أن تركب الحبوب المنومة في أوائل القرن التاسع عشر. وأخذ غرام واحد منه قبل النوم بشكل قرص أو نقوع، ربما كان فيه علاج للأرق .

الخزامى دواء نافع ضد الأرق :

جاء في تقرير عن مجلة لا نست " الطبية أن أطباء في مدينة " ليستر " (وسط بريطانيا) يستعملون زيت " زيت " لت فندر "larenden أو ما يسمى بزيت الخزامى ، وهو دواء يستعمل لمعالجة الأرق منذ زمن بعيد. وبدأ هؤلاء الأطباء في وصفه لمرضاهم عوض عن الحبوب المنومة المهدئة .

وأثبت هذا الدواء الطبيعي مفعوله بعد أن توقف الكثير من المرضى عن تعاطي هذه الحبوب وأصبحوا ينعمون بالنوم العميق.
وطريقة استعماله تكون برش بضع قطرات منه على الوسادة قبل النوم.

MMM

✍ غرفة النوم المثالية حسب فلسفة الفنج شوي

إن غرفة النوم إحدى أهم الغرف في المنزل، ففيها نمضي ثلث حياتنا تقريباً في النوم والراحة، وفيها نضع أهم مقتنياتنا الشخصية وأثمنها، وإليها نلوذ ونلتجئ للاختلاء بأنفسنا والإحساس بالطمأنينة والابتعاد عن العالم الخارجي ومشكلاته التي تنعكس جلية على شكلنا الخارجي وعلى سلوكنا وتصرفاتنا.
فقلة النوم تظهر أولاً على ملامح الإنسان بهالات داكنة (تتحول إلى سوداء مع اشتداد التعب) حول العينين، أو باصفرار الوجه وشحوبه وبطء الحركة، إلى الشعور بالكسل والخمول طوال الوقت إلخ... ثم تنعكس هذه الحالة على نفسية الإنسان وتصرفاته من توتر وقلق إلى فقدان التركيز والحيوية ..إلخ.
لذا، ووفقاً لفلسفة الفنج شوي (الهواء والماء) ينبغي أن تكون هذه بالذات مريحة ووثيرة بقدر الإمكان، كي تؤمن الحماية والسكينة والراحة الجسدية والنفسية. فغرفة النوم هي بمنزلة عالم صغير خاص بكل شخص، فهي قصره الخاص، وحياته الخاصة.
والفنج شوي يساعدنا على تلقي الأثر الإيجابي من الأرض وتحويله إلينا وإلى من حولنا. أكنا نسكن في سريا أم غرفة



متواضعة، والمكان الذي نقطنه، ننام فيه، نأكل فيه أو نربي فيه أطفالنا، يجب أن يحظى بأفضل طاقة ممكنة أو CH كي نحظى بالسكينة والاطمئنان الداخليين.

غرفة النوم حسب تحديد الفنج شوي

غرفة النوم حسب تحديد الفنج شوي يجب أن تكون مربعة أو مستطيلة كي تسمح وتفسح للطاقة بالدخول بسلاسة إليها.
وينبغي أن يكون لها مدخل واحد لا مدخلان كي يتمكن ساكنها من النوم بسلام، من دون أن يزعجه الآخرون دخولاً وخروجاً أو يعكروا له مزاجه وصفاء ذهنه.
وتشدد هذه الفلسفة على ألا يكون سقف غرفة النوم مائلاً أو منحدراً أو كثير الأضواء. وإذا كان كذلك، فيجب وضع السرير تحت الجزء الأعلى منه والتخفيف من قوة الضوء وحدته، مع التركيز على أن أشعة الشمس الطبيعية ضرورية جداً خلال النهار لأنها تسمح للطاقة بدخول الغرفة، شرطاً ألا نعرض السرير لها بشكل مباشر لأنها تزيد من انفعال النائم في الليل، فيجافيه النوم أو يصاب حتى بالأرق.

تنظيم الغرفة وأثاثها

من ناحية تنظيم الغرفة وأثاثها، من الأفضل أن يكون السرير وثيراً وقاسياً في الوقت عينه لتأمين نوم صحي وهنئ. ويمكن اختيار سرير بسبط وعصري يناسب متطلباتنا، أو تصميمه على ذوقنا الخاص، ومن المفيد أن يكون واسعاً كفاية، ولكن

من دون أن يطغى على الغرفة ومحتوياتها. ومن اجل تحقيق راحة فضلى، بالإمكان وضع كرسي طويل للتمدد أو كنبه مريحه توضع عند نهاية السرير، لاسيما السرير المزدوج، أو إضافة طاولة صغيرة أو منضدة بالقرب منه مع مصباح صغير يوضع عليها، لكي نتمكن من القراءة بسهولة قبل الخلود إلى النوم.

موضع السرير

من المهم جداً وضع السرير حيث يمكن للفرد أن يرى الداخل إلى غرفته من غير أن يدير رأسه أكثر من 45 درجة لفعل ذلك، وينبغي إبعاد السرير عن الباب أو النافذة كي تتدفق الطاقة بسهولة. ويستحسن إلاّ تكون نهاية السرير مواجهة لمدخل الغرفة، أما مقدمته فيجب أن تستند إلى الحائط (وهو أفضل موقع له كي لا يشعر النائم بعدم الطمأنينة والقلق).

ويقول ممارسو الفنج شوي إنه يجب توجيه الغرفة نحو جهة الشمال، وبذلك فإن النائم يستفيد من القوى المغناطيسية المتدفقة في القطب الشمالي، وبالتالي ينام بشكل أفضل ويتذكر أحلامه كلها عندما يستيقظ.

وينبغي إلا نضع السرير تحت الأضواء المسلطة والقوية لأنها، كما يعتقد تؤثر في صحة الإنسان وأعضاء جسمه، فإذا اخترقت الأضواء القوية صدره مثلاً عند النوم، تنسب له بمشكلات صحية فيه.

وينصح بعدم استعمال غرفة النوم كمكتب للعمل أو حتى في بعض الحالات كمكتبة لوضع الكتب والملفات فيها لكي لا



تؤثر في مزاج النائم ولا تنشئ جواً عملياً ومتوتراً من حوله.
أن الأثاث الجاف أو الحاد كأريكة الحادة الزوايا والجانبين،
يكسر تدفق الطاقة على عكس الأثاث ذي الزوايا المحدبة
المناسبة (كالمنا ضد المدورة) التي تشجع دخول الفشي chi
إليها.
أن هدفنا الأساسي من وراء غرفة النوم هو إنشاء جو مريح
لكي ننهض بنشاط وحيوية، لذلك يجب الانتباه الى كيفية
توضيب الغرفة وترتيبها. فعلى مر السنين تكثر مقتنياتنا
وحاجاتنا الشخصية لاسيما الملابس، أو تركيب درج كبير
تحت السرير يمكننا سحبه بسهولة وترتيب الأغراض فيه.
واكثر ما علينا تفاديه هو الفوضى وقلة النظافة في المكان
الذي ننام ونستلقي فيه. فالغرفة النظيفة والمرتبة تبعث
الإحساس بالاسترخاء وتحثنا على النوم.

انتقاد وترتيب الستائر

يفضل وضع ستائر قماشية أمام النوافذ بدلا من الستائر
الحديدية لكي تضفي على غرفة النوم لمسة دافئة واثراً ناعماً.
ويمكن استعمال الستائر السميكة والسجاد أيضا لرد البرد عن
الغرفة وتدفئتها ولحجب الضجيج. والألوان مهمة جداً في
تنسيق غرفة النوم، فينصح باختيار الألوان الهادئة كالأزرق
الهادئ والأخضر المنعش مع إضافة ألوان دافئة لكسر
برودتها كالبيج، الرمادي الداكن، لون الكريم، لون القرفة الخ.

أما من اجل إضفاء لمسة هادئة الى الغرفة، فيستعمل الرمادي الفاتح مع الأنسجة المعاكسة للضوء.
وان اللون الزهري يغمر الغرفة بالراحة والانشراح ويساعد على الاسترخاء.
أن معظم أسقف المنازل تطلى باللون الأبيض، لذا ولكن الرتابة في الألوان ولإضفاء الحيوية، ينصح بتغطيتها بورق الجدران لاسيما سقف غرفة النوم والحمام.
من المستحسن أن تغسل شرا شف السرير واعظتيه باستمرار وان تهوى غرف النوم قدر المستطاع لإدخال الهواء المنعش والنظيف إليها. ومهم أن تتمتع غرف النوم برائحة زكيه وعطرة من دون أن تكون قوية أو عالقة، فيمكن إضافة الزهور إليها أو حرق البخور الخ.

الأقمشة الأفضل

قد كثير الأقمشة في غرفة النوم كالشر اشف الملاحف، والفرش حساسية عند بعض الأشخاص (بسبب الوبر أو الزغب الذي تنشره باستعمال القطن العضوي بدلا من الأقمشة المسببة للحساسية ويمكن تعليق لوحات ورسوم ناعمة على جدران الغرفة (كمناظر طبيعية، وورود الخ............).
مع الابتعاد عن اللوحات الغامقة أو المبهمة لأنها تؤثر في نفسية النائم والجو من حوله، كما يمكن استعمال المرايا في غرفة النوم لإضفاء المزيد من النور وعكسه في جميع أنحائها شرط إلا توضع في مقابل السرير، أو أن تحتل مكاناً كبيراً في

الغرفة وبحسب الفج شوي ينبغي تغطية المرايا في الليل واستخدام المرايا الدائرية أو البيضوية.

MM

MMM

✍التوتر مرض العصر

إن التوتر لا يكمن ضرره في حدوثه بذاته، وغنما في إصابة من يعانية بآفات تهدد حياته، كإصابته بضربة دماغية أو نوبة قلبية. من هنا ضرورة تجنب التوتر والوقاية منه بمعرفة أسبابه وكيفية معالجة هذه الأسباب.

ثلي زيارات الأطباء بسبب التوتر

لقد درس الطب تأثير التوتر والهموم على صحة الإنسان وخرجوا بنتائج مذهلة في السنين الأخيرة. ومن أحصائيات جميعة الأكاديمين الأمريكية لأطباء العائلات أن ثلي زيارات الأطباء لمرضاهم تعود لمعالجة الأعراض والأمراض الناتجة عن التوتر ويوجهون تحذيراتهم لأرباب الصناعات بأن أعراض التوتر وراء تغيب العمال والمصاريف الطبية الباهظة وقلة الإنتاج. ولعل أشهر الأمراض الذي يؤثر عليها أو يثيرها التوتر هي أمراض القلب الأكليلية، السرطان، أمراض الرئة، الحوادث، تلف الكبد وغيرها. ويزيد التوتر من الأعراض المرضية لكثير من العلل مثل تصلب الأنسجة المتعددة (Multiple sclerosis)، السكري، القرحة، والتهابات الفم، وأكثر الأدوية مبيعاً هي المهدءات، أدوية القرحة والضغط.

التوتر... علم طبي جديد

لقد نال التوتر اهتمام العلماء والأطباء لارتباطه الوثيق بالأمراض المختلفة، يقول الدكتور جول إليك مدير الطب السلوكي في جامعة لويز فيل ان طريقتنا في الحياة نفسها وكيف نعيش تعرضنا لطارئ مستمر يسبب لنا الأمراض فكان أن خرجت عدة فروع علمية تتناول التوتر بالبحث والدراسة مثل الطب السلوكي، مقاومة الأمراض المستببة عن التوتر، المناعة النفسية العصبية للكشف عن الحالات العاطفية والنفسية التي تؤثر على مقاومة الجسم وعمل البرامج المختلفة لمواجهة التوتر.

إدمان الادرينالين

نحن نعيش في عصر عدم الثوابت وعصر المتغيرات وكل شيء من التهديد النووي والكيماوي إلى عدم الأمان الوظيفي في العمل إلى الأدوية وإدمانها وإلى التلفزيون الذي يزكم أنوف المشاهدين بمشاكل العصر يؤدي لكثير من التوتر والإحباط. كل هذا الضغط خلق إنساناً جديداً يبحث عن الإثارة واللذة ويفضل الإثارة على الهدوء وضاقت سبل الحياة التي أصبحت لعبة خطرة نمارسها بعنف وأصبح الإنسان مدمناً على الادرينالين الذي يفرزه.

يقول الطبيب الاسترالي (هانس سيل) عن التوتر (بأنه معدل البلى والتمزق الذي يعيب الإنسان). أما الاخرون فيقولوا : بأنه التأثير الخارجي الذي يسبب البلى والتمزق أو يؤدي لأذى داخل الجسم.

صدمة القذائف ... وقلب الجندي
يسبب التوتر المزمن ضرراً بالغا. ومن خبرة الحروب الحديثة فإن خفقان القلب واختلال ضرباته أمر بالغ الشيوع وعرف ذلك بقلب الجندي. وكذلك فأن هذا التوتر الشديد أو القلب المعقد سبب ما عرف بصدمة القذائف حيث يفقد الجندي القدرة على التذكر والكلام.
إن الضغط النفسي الشديد يؤدي إلى تغيير في الجسم تحدث عنه الأعراض الفسيولوجية. يقول (هانز سيل) بأن مبدأ الفرار أو القتال إذا أصبح مزمناً يحدث تغيرات كيماوية ترفع من ضغط الدم وتزيد من سرعة تصلب الشرايين وتكبح مناعة الجسم وتؤدي سلسلة طويلة من الأمراض. أما الدكتور (فريد جودوين) فيقول: إن الإنسان يخزن طاقة حقيقية قوية تستطيع مواجهة التوتر الحاد بكل عنف وشدة وهذا يدخل ضمن قدرة الإنسان على مواجهة النوبات المتكررة من الظروف الطارئة وتعاملها باهتمام زائد وبصورة فوق اعتيادية. وأما الدكتور جاك باركاس من ستافنورد فيوقل ان سلوك الإنسان يؤثر على كيمياء جسمه.
التوتر مسألة نسبية
الحرب تضع جميع الناس في حالة قلق وتوتر، ولكن معظم أنواع التوتر غير موضوعية صعبة القياس فلا يستطيع الباحث أن يحدد بدقة أن حالة معينة هي حالة خطيرة ومهددة. لقد ظن رواد الفضاء الأوائل أن الجلوس في الكبسولة أمر معناه الموت ولكن ما مدى صحة ذلك الآن بعد نجاح أول

تجربة، حتى أن الأمر أصبح اعتيادياً. ومثال آخر فإن العاصفة الثلجية لا تؤثر على طائر السماء بينما تؤثر على رجل لا يستطيع الوصول لموعده بسبب العاصفة، فالأمر يبدو نسبياً أكثر من أن يخضع لشروط ومقياس محدد. وقد حدد (توماس هولمز) من جامعة جورج واشنطون عاملاً مشتركاً في معظم حالات التوتر وهو التغيير الجوهري في نظم حياة الإنسان مثل رائد الفضاء في أول مرة ومرض السل الذي عادة ما يبدأ نشاطه في ذروة المشاكل والإحباطات التي تواجه الفرد.

الحماة .... تسبب المرض

ومن ملاحظات توماس هولمز أن الحديث عن المشاكل قد يسبب الأذى، وخاصة مشاكل الحماة في العائلة، فالحديث عنها وعن زياراتها قد تسبب الأذى واستدل هولمز على ذلك بازدياد إصابة الإنسان بالرشح في أوقات زيارة الحماة عند الأمريكيين لدرجة أنهم اعتبروها من أكثر الأسباب الشائعة للمرض.

تأثير حادثة معينة

إن تأثير حادثة معينة على الصحة العامة وخاصة بعد تكرارها تؤثر بصورة ملحوظة. فقد تعرضت اثينا لزلزال مدمر سنة 1981 ولاحظ الأطباء بعده ازدياد عدد مرضى القلب وقام عالم الكيمياء العصبية الدكتور (بارحابس) بقياس نسبة الادرينالين والنوارادرينالين والبيتااندروفين في

الأشخاص الذين حصلوا على عدد عال من نقاط التوتر التي وضعها هولمز، فوجد أنها مرتفعة. وفي دراسة أخرى من استراليا لاحظ الأطباء في دراستهم للمناعة في الأرامل أنها منخفضة بعد 8 أسابيع مما يعرضهن للسرطان والأمراض الأخرى.

البطالة والمرض

تؤدي البطالة للأمراض ولكن ضياع الوظيفة أو العمل يؤثر بصورة أقل، فالتغيرات البطينة قد تسبب المرض وقد تكون مدمرة لحياة الفرد ومنذ الأربعينات من القرن الماضي ولمدة 25 عاماً لوحظ ما يلي:

إذا ارتفعت نسبة البطالة 1% فان الموت من مرض القلب يرتفع بنسبة 1.9% ، 4.1 من تليف الكبد وترتفع نسبة الأمراض العقلية إلى 4.3% وتزداد في الرجال 2.3 مرة أكثر من النساء.

هذه الأمثلة العديدة أقنعت الكثير من باحثي التوتر أنها أكثر أهمية من أي تجارب قد يجرونها وخاصة في طريقة معالجة الإنسان لمشاكل الحياة. فدخلت مواضيع كثيرة أبحاث التوتر والطب الوقائي، وركزت الأبحاث الجديدة على ما يسميه علماء النفس بالصلابة أو بالسلوك الصلب، فهناك بعض الشعوب التي تستمتع بالصحة الجيدة لأنها تتمتع بمباهج الحياة أكثر من غيرها، ولذا فأنها أقل تعرضاً للأمراض المتسببة عن التوتر .

الجماعة رحمة



يشير علماء النفس إلى أسباب شخصية تساعد على تكيف الفرد للحياة ومنها الشعور بالأهمية تجاه حياة الآخرين، فوجود جماعة من الأصدقاء أو العائلة يعطي الفرد دعماً اجتماعياً. وهناك عوامل شخصية مثل الأمل والمرونة. ويستدل على ذلك بدراسة قامت بها الدكتوره (كارولين توماس) في مستشفى جون هوبكنز على طلاب الطب (1337 طالب) وبعد سنوات من تخرجهم، فوجدت ازدياد الإصابة بالسرطان أكثر في الذين لا يوجد في عائلاتهم اقتراب بين الوالدين أو سلبية أحدهما أو أحد أفراد العائلة وفي دراسة أخرى حديثة على (7000) شخص تحقق العلماء من أهمية الدعم الاجتماعي في التقليل من حدوث أمراض التوتر بعد تحييد العوامل الأخرى كالتدخين والأمراض الرئيسية الأخرى، فهؤلاء الذين لا يتمتعون بالدعم الاجتماعي يموتون أكثر بثلاث مرات عن الذين يتمتعون بالأصدقاء والدعم الاجتماعي.

نجاح عملية بارني كلارك

بارني كلارك هو طبيب الأسنان الشهير الذي أجريت له عملية القلب الصناعي. ويقول الأطباء أن دفء العائلة وحرارتها وراء نجاح عملية وضع القلب الصناعي. ودلت دراسات أخرى أن مرضى القلب يعيشون أكثر لو تركوا بين عائلاتهم. وكذلك فأن الدراسات التي أجراها الأطباء على الأسرى الأمريكيين في فيتنام دلت على أنه مجرد وجود

علاقة أو على الأقل الشعور بوجود آخرين معهم يقلل من معاناتهم وأمر حيوي من أجل بقاءهم.

السيطرة على التوتر

تدل الأبحاث التي أجريت على الحيوانات أنه إذا تمت السيطرة على الأسباب المثيرة للتوتر وإذا تم تنظيمها فأن الأذى الناتج يقل بدرجة ملحوظة. وقد تم إثارة مجموعتين من القرود بصوت مزعج ولكن إحدى المجموعتين تستطيع أن تقطع هذا الضجيج بواسطة سحب سلسلة. وعند قياس الهرمونات الخاصة في المجموعتين وجد اختلاف بين المجموعين. وكذلك تدل دراسات علمية من جامعة كولومبيا أن عمال المقاسم والصرافين والمطارات أكثر تعرضاً من غيرهم لأمراض التوتر بما يجعل الوظيفة بنفس أهمية التدخين وارتفاع الكولسترول في حدوث أمراض القلب والضغط.

نوعان من الناس
درس الأطباء مرضى القلب ودرسوا سلوكهم وحددوا نوعين من السلوك عن طريق إجراء فحوص خاصة بالشخصية النوع (أ) والنوع (ب).
فالمجموعة (أ) تتميز بالشخصية الجدية ولهم الميل لاتمام كثير من العمال في أقصر وقت ممكن. ولهم نوبات ثورة شديدة تتميز بالغضب الشديد والعداء ويستجيبون للعوامل المثيرة للتوتر بكل عنف وشدة أكثر من الناس الهادئين. ومن الأمثلة على ما قام به العلماء دراسة الدكتور (ردفورد وليام) الذي قام بسؤال مجموعة من الطلاب لطرح رقم (12) من الرقم (7683) بصورة متسلسلة فوجد أن المجموعة (أ) تفرز (كورتيزون) 140 مرة أكثر من المجموعة (ب) وتفرز الادرنيالين أربع مرات أكثر. وأن كمية الدم التي تضخ للعضلات تزيد 3 مرات عن المجموعة (ب) بالرغم من عدم وجود فرق في الإنتاج الفكري بين المجموعتين.
قطار الهموم في جسم الإنسان
الطبيب الاسترالي (هانس سيلي) يعتبر أبو الأبحاث الطبيبة الخاصة بالتوتر والهموم. وقد قدم رسماً موضحاً للتغيرات الهرمونية والكيماوية التي تتم في جسم الإنسان لرجل فوق الأربعين من العمر حيث يبين كيف تتأثر صحة الإنسان الجسمية والنفسية والعقلية بالهموم والتوتر..

لقد تعلم الأطباء أشياء كثيرة عن التوتر والتغيرات الكيماوية وخاصة كاستجابة للحالات العاطفية حيث يفرز الدماغ الموصلات العصبية(Neuro- Transmitters) التي تعمل عمل المراسل بين الخلايا العصبية ومنها: السيروتينين، الادرنيالين، النورادرنيالين، استيل كولين، دوبامين، بالإضافة إلى إنتاج الدماغ المخدرات الطبيعية مثل (الأندورفين) حيث يسكن الألم وترفع درجة الشعور به، وهذا ما يفسر أن الجندي الجريح لا يشعر بالألم الشديد أثناء أصابته وجراحه.

وتتصف بعض الأمراض العقلية والنفسية باضطراب في عمل الموصلات العصبية ففي الاكتئاب تقل بصورة ملحوظة، ولكن تزداد في مرض الفصام (Schizophrenia) حيث تكثر مادة الدوبامين في الفصام. ولكن يبقى تأثير التوتر على مناعة الجسم من أهم الاكتشافات الحديثة إذ تتأثر الخلايا الدفاعية التي تقاتل خلايا سرطانية في التوتر مما يعرض الجسم للأمراض المختلفة.

الرسالة الكيماوية تنتقل من المحطة (1) وهي القشرة الدماغية الخارجية إلى تحت السريرية (Hypothalamus) وهي محطة رقم (2) وذلك عبر الأعصاب داخل الدماغ، وهناك تفرز المادة الكيماوية التي يرمز لها (CRF) أي (العامل المسرح للكورتيكوتربين) وكيماويات أخرى، وتسلك هذه الكيماويات طريقتين رئيستين:

الطريقة الأولى: عبر المحطة رقم (3) التي تمثل الغدة النخامية حيث تفرز هرمون (ACTH) أو (كورتيكوتروبين)

الذي يدخل الدم (السكة رقم 4) حيث يصل إلى المحطة رقم (5) التي تصل قشرة الغدة جار الكلوية أو (الغدة الادرنالينية) وهناك يتم توليد مادة حيث يعمل على زيادة سكر الدم وزيادة استقلاب الجسم.

الطريقة الثانية: تغادر الكيماويات تحت السريرية وتؤدي لتوليد نبضة كهربائية عصبية تخرج من جذع الدماغ (عبر المحطة رقم 7) وعن طريق الحبل الشوكي يؤثر على الغدة الادرنيالينية (محطة رقم 8) حيث يعمل على زيادة الادرنالين الذي يعمل على زيادة سكر الدم الذي يعمل كوقود للعضلات (محطة رقم 9) وكذلك يؤدي لزيادة إفراز (النورادرنيالين) الذي يزيد من سرعة ضربات القلب ورفع الضغط. وتشترك الطريقتين في التأثير على الغدة النخامية لتعديل إفرازاتها في (الكورتيكوتروبين) لتعديل استجابة الجسم للتوتر.

لقد أخضع سيلي في بداية بحثه، الفئران لمختلف ألوان التوتر: برد، تعب، ضجة، تسمم، جوع، وغير ذلك من أسباب العناء. وقد انتهى إلى التحقق من واقع مثير: مهما كانت طبيعة العلة فإن الضرر الداخلي الذي تلحقه بالجسم لا يختلف عن الضرر الذي تحدثه علة من نوع آخر. فالضغط الشرياني يرتفع ارتفاعاً عامودياً كما يثبت التشريح تضخماً كبيراً في حجم الغدد فوق الكليتين لدى الفئران، ودور هذه الغدد أساسي، يضاف إلى ذلك ضمور الغدة السعترية (Thymus) وفي الغدد اللمفاوية وكذلك في قرح الجهاز الهضمي.

إن الغدد الصم ولا سيما الغدة الدرقية والغدد فوق الكليتين هي التي تجهد من أجل المحافظة على التوازن الداخلي في أجسامنا. فهي تبادر فوراً لمقاومة كل هجوم، وكل توتر. إن رد الفعل عند فأر يخضع لضغط شديد شبيه برد فعل رب العمل الذي يثور على سكرتيرته. فلدى هذا وذاك يرتفع الضغط الشرايني كما تزداد كمية السكر في الدم وإفراز الحمض الهضمي، وكذل تنقبض الشرايين. وقد أطلق سيلي على هذه الظاهرة اسم "رد الفعل المنذر".

وإذا ما تناقص الخطر – الحقيقي او الوهمي – أفرزت الغدة الدرقية والغدة فوق الكليتين هرمونات مهدية. وهذه هي مرحلة (المقاومة) ولكن إذا استمرت هذه المرحلة فترة طويلة يتعرض الشخص، سواء أكان فأراً أم إنساناً لحالة من الإرهاق كثيراً ما تعرضه لمرض خطير.

هل جميع أشكال التوتر خطرة؟

يجيب د. سيلي: الواقع أن التوتر هو ملح الحياة. فالفرح، وشوط كرة القدمن وتمثيلية مثيرة هي نوع من (الهجوم) الذي تتعرض له أجسامنا. وهذا ما يحدث عند النهوض من النوم صباحاً. نكون عندئذ في الوضع الأقل توفراً، وهو وضع يختلط مع تشويش عقلي واسترخاء عضلي. إن التوتر هو الذي ينبهنا ويقودنا إلى عالم اليقظة، عالم الأحياء، ولكن المتاعب تطرأ عندما يدهمنا توتر خاص، جسدي أو ذهني، ويستمر طويلاً.

الكراهية،الحرمان والقلق

إن الكراهية والحرمان والقلق أكثر المخاطر التي نتعرض إليها ضرراً. فجميع هذه الحالات النفسية تتشابه إلى حد بعيد. فلو أننا منعنا فأراً من ممارسة حياته المعتادة لا نلبث أن نراه ينفق سبب حرمانه المستمر. أما أحداث القلق فنحصل عليها بوضعنا فأراً وهراً في قفصين متجاورين، وتكون النتيجة أن يقضي الفأر نحبه.

من العبث أن ترد كلمات النصح على مسمع مخلوق بشري تحدق به المتاعب والمنغصات كالعمل المرهق والمشكلات العائلية والفشل المتواصل. تماماً كشأنك في تقديم النصح إلى من تأكل الكراهية صدره عن أن يكف عنها. غير أن وسائل الترويح، المطالعة، النزهات، التطريز، الرسم، مشاهدة السينما وما شاكل ذلك يمكن لها أحياناً أن تخفف عن المرء الذي تحاصره الأفكار القاتمة. ومن المفيد إفهام مثل هذا الشخص أن تصرفه ليس سوى تدمير مقصود لذاته.

ومفهوم أن الشخص المكروه أو الرئيس المتعنت ليس هما اللذان سيصابان بالقرحة أو ارتفاع الضغط أو بمرض القلب ولكن ذاك الذي يجعل صدره مرتعاً للكراهية أو الذي يتقبل من رئيسه العنت والإرهاق. وعليه فأن الوصية القائلة" (أحبب قريبك كنفسك) تظل واحدة من أفضل النصائح الطبية التي تعطي للمرضى على الإطلاق.

مقاومة التعب الناجم عن التوتر

إن التعب عبارة عن تراكم فضلات التمثل في العضلات المتعبة. ومن النادر أن تؤدي بنا أعمالنا إلى مثل هذه النتيجة. وبالمقابل يمكن للرتابة أن تحلق حالة قريبة جداً من التعب. فليس المجهود الذي تبذله امرأة تقوم بأعمالها البيتية هو الذي يسبب لها آلاماً من كل نوع بل كون هذه الأعمال تتكرر كل يوم دون أي تغيير أو تبديل. وفي أحيان كثيرة تُحدث نزهة قصيرة أو حل كلمات متقاطعة أو نصف ساعة من القيلولة أو ما شاكل ذلك من أسباب الترويح عن النفس العجائب.
وبالنسبة للرجال، فالقيام بعمل يخرج عن الرتابة يفيد جداً في التخلص من التعب. إن صياد سمك محترف يجد راحته في قراءة مقاله صحفية بينما يجد صحافي مضطر، بحكم عمله، إلى مطالعة جميع المقالات، يجد هذه الراحة في صيد السمك، ومن هنا تكون فترات الاسترخاء القصيرة أثناء النوم: كفترة تناول القهوة، أو لحظات الوقوف على النافذة، خليقة بانقاص التوتر الناجم عن الرتابة وبأن يعطي مردوداً أفضل.
لقد أمكن ملاحظة الصدمات العاطفية لدى الحيوانات.
فالأدهان المتأتية من مناطق الجسم المكتنزة تنساب في الدم لتترسب على طول جدار الشرايين. ومثل هذا الشيء يحدث دون أي ريب لدى الإنسان. وهذا ما يسبب تضيق الشرايين والأمراض التاجية.
ومن الخير مراعاة القاعدة: لا تنم أبداً وفي رأسك هم مقلق. وربما كانت الرياضة من أفضل وسائل علاج مثل هذه



الحالات، إذ أن نزهة طويلة على الأقدام تورث تعباً من شأنه أن يطرد القلق ويبدد ضيق الصدر.

الضجر سبباً في التوتر

القلق والضجر من أكثر العلل المعروفة. أصدق مثال على ذلك امرأة في الخمسين من عمرها: لقد شب أولادها عن الطوق وغادروا المنزل، وصارت تعتقد أن لا نفع لها. وحتى إذا كانت قد تمتعت طوال حياتها بصحة جيدة، نراها في هذه السن تكثر من التردد على الطبيب زعماً منها أن صحتها ليست على ما يرام.

أما الطبيب فلا يعثر لديها على أي مرض، ومع ذلك فثمة شيء لا يسير في طريقة الطبيعي. وهذا المثال ينطبق على رجل الأعمال المتقاعد. وخير وسيلة لمقاومة هذا النوع من التوتر هو اللجوء، في سن مبكرة، إلى الولع بهواية أو أكثر، كالعزف على آلة موسيقية أو الرسم أو الكتابة أو الأعمال اليدوية. ومن المؤكد أن ايزنهور وتشيرشك اللذين أولعا بالكتابة والرسم لم يعرفا في شيخوختهما فترة من سأم.

التوتر الناجم عن البيئة والجو المحيط

يقول الدكتور سيلي: إن التعرض باستمرار لضجيج مفرط يؤدي إلى زيادة في إفراز مادة الكليتين وهي من دلائل التوتر، وقد عرضنا في مختبراتنا، فأراً إلى ضجيج بوق متواصل فلم يلبث الفأر أن مات. أن مرور شاحنة ضخمة في الشارع العام تسبب بما تنشر من ضجيج، اختلالاً داخلياً لدى

ألوف الناس. ودراسة الأمواج الدماغية أثبتت أن ضجة، ولو خفيفة ، تحدث في الليل، تسبب إزعاجاً ضاراً للنائم.

استفتاء شخصي حول التوتر والهموم

لقد طور هذا الفحص الشخصي في جامعة بوسطن عالم النفس (ليلي ميلر) و (اطادل سميث). أماك عشرين سؤالاً أجب عليها جميعاً وضع علامة لكل سؤال حسب درجة انطبقا هذا السؤال على وضعك مع العلم أن أعلى علامة هي (5) درجات وأقلها (1) درجة واحدة. لا تضع صفر كجواب للسؤال. أي أن الدرجات من (5-1) الحد الأعلى والحد الأدنى.

الأسئلة:

1 - آكل وجبة ساخنة على الأقل من الغذاء المتوازن يومياً.
2 - أنام من 7-8 ساعات على الأقل لمدة 4 ليال أسبوعياً.
3 - قادر على إعطاء الحنان والعطف ونيله بصورة منتظمة.
4 - يوجد لدي قريب يمكن الاعتماد عليه في مجال 75 كليومتر.
5 - أقوم بالتمارين الرياضية لدرجة تصبب العرق مرتين أسبوعياً على الأقل.
6 - أتناول المشروبات الروحية والكحول ولكن أقل من خمسر مرات أسبوعياً.
7 - وزني يتناسب مع طولي.

8 - دخلي يتناسب مع مصارفي الرئيسية.
9 - ادخن أقل من عشر سجاير يومياً.
10 - مفاهيمي الدينية وإيماني يعطيني القوة.
11 - أشارك بانتظام في النشاطات الاجتماعية أو النادي.
12 - عندي مجموعة من الأصدقاء والأصحاب.
13 - لي صديق أو أكثر يمكن الاعتماد عليهم واستشارتهم في الأمور الشخصية والتحدث معهم عنها.
14 - أنا في صحة جيدة بما فيها السمع والنظر والأسنان.
15 - قادر على التحدث عن مشاعري بكل صراحة عند الغضب والإنزعاج.
16 - اتحدث مع الناس الذين أعيش بينهم حول الأمور البيتية والمعيشة والمالية.
17 - امزج وأحكي نكات على الأقل مرة أسبوعياً.
18 - قادر على تنظيم وقتي بصورة فعالة.
19 - أشرب أقل من ثلاثة فناجين قهوة أو شاي.
20 - أعطي نفسي حقها من النوم كل يوم.

النتائج:



اجمع الدرجات التي وضعتها لنفسك، ثم أطرح (20) من المجموع الناتج وتكون النتائج كالتالي:

- أقل من 30 : غير معرض لأعراض وأمراض التوتر والهموم.
- أكثر من 30: معرض لأمراض التوتر.
- 50-75: أنت في خطر الإصابة بأمراض التوتر بصورة جدية:
- اكثر من 75 : أنت حساس للغاية القصوى ومعرض بصورة خطيرة جداً لأمراض التوتر.

نأمل أن تكون علاماتك أقل من 30.

✍الضحك لمكافحة الإجهاد النفسي

صحيح أنه ليس في إمكاننا تجنب الإجهاد النفسي، لكن في وسعنا التخفيف من تأثيراته السلبية الضارة، باتباع بعض التقنيات الطبيعية، التي تعتمد على الضحك.
الإجهاد النفسي ليس مجرد حالة عرضية، تمر وتزول. فهذا النوع من الإجهاد يمكن أن يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة، مثل إضعاف الجهاز المناعي. ويقول المسؤولون والأخصائيون في رابطة الأطباء النفسيين الأميركيين، إن الإجهاد النفسي، هو المسؤول عن حوالي 90% من حالات اللجوء إلى الأطباء. لكن التعامل مع الإجهاد النفسي والسيطرة عليه ليس، لحسن الحظ، أمراً معقداً صعباً. والواقع أن العديد من الاختصاصيين يصفون لمن يعاني هذه المشكلة ، علاجاً بسيطاً ومدهشاً هو الضحك.
فالضحك يعزز نشاط خلايا الجهاز المناعي، التي تدافع عن الجسم، كما تؤكد دراسة حديثة نشرتها مجلة (العلاجات البديلة في الصحة والطب) الأميركية، كذلك يبدو أن الضحك يخفف أيضاً من كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم في حالات الإجهاد النفسي والتوتر، مثل هرموني الأدرنيالين والكورتيزول. والمعروف أن الإفراز المتكرر لهذين الهرمونين، يمكن أن يؤدي مع الوقت إلى إضعاف الجهاز المناعين إضافة إلى ذلك، فإن الضحك يساعد على توسيع

الأوعية الدموية الشعرية، مما يزيد من تدفق الدم والأوكسجين في مختلف أنحاء الجسم، كما يقول الدكتور مايكل ميلر، مدير مركز طب القلب الوقائي، في جامعة ماريلاند الأميركية.
وهذا يمكن أن يساعد على الحماية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وذلك بفضل استرخاء الأوعية الدموية المنقبضة.

ضع الأمور في نصابها

يبدو أن نسبة كبيرة من الإجهاد النفسي، الذي نعاني منه تأتينا نتيجة طريقة إدراكنا الواقع، كما تقول لورتيا لاروش، اختصاصية التعامل مع الإجهاد النفسي، في جامعة هارفارد الأميركية. فإذا نظرنا إلى الإزعاجات الصغيرة على حقيقتها، أي كونها مجرد إزعاجات صغيرة، يمكننا وقاية أنفسنا من التوترات غير الضرورية.

ولإعطاء وضعية مسببة للتوتر، حجمها الحقيقي، يتوجب في البداية محاولة تخيلها، وقد أفلتت تماماً من سيطرتنان ووصلت إلى درجة منافية للمعقول ومضحكة، كما تقترح روز تريير، المتخصصة الأميركية في مكافحة الإجهاد النفسي. مثال على ذلك، إذا كنت في المكتب وتعطلت آلة الفاكس، حاول بدلاً من الإحباط والتوتر- أن تتخيل آلة الفاكس المعطلة، وحشاً ضخماً، يحاول التهام كل الأوراق الموجودة في المكتب إن المبالغة في تخيل الورطة أو المأزق، تساعدك على التفريق بين إزعاج صغير وشمكلة خطيرة، تهدد الحياة،

وتسمح لك بإيجاد الناحية الفكاهية، في الوضعية التي كنت تحسبها صعبة جداً.

وهناك طريقة ثانية، هي الكتابة بشكل فكاهي، عن الوضعية المسببة للتوتر.

ويمكنك إضفاء الجانب الفكاهي على وضعية معينةن بواسطة التعبير عن نفسك كلامياً أو جسدياً، وتحتل تقنية الدوران المقام الأول على لائحة التقينات، التي تعلمها لاروش الناس. وتتضمن هذه التقنية الجانبين الكلامي والجسدي. وللقيام بهذا التمرين، عليك أن تقف وتعبر عن إحباطاتك بصوت عال، ثم تلتف وتدور حول نفسك. إن التنافر بين قول شيء جاد في الوقت الذي تؤدي فيه دورة سخيفة في جسمك، يضيف عنصراً فكاهياً إلى الوضعية، مما يساعد على إبطال مفعول الإجهاد النفسي.

أما إذا كنت تفضل الاكتفاء بالتعبير الكلامي، فما عليك إلا أن تصيح بعبارة، ذات مدلول إيجابي في أكثر اللحظات المليئة بالتوتر. طبعاً هذا يعطي مفعولاً أفضل عندما تكون بمفردك. مثال على ذلك، أنت موجود في سيارتك، وسط زحمة سير شديدة، ولديك موعد مهم بعد عشر دقائق. بدلاً من إلقاء اللوم على السائقين من حولك، عن كل ما واجهته خلال يومكن قل بصوت عال (أنا سعيد جداً)، أو أنا أحب حياتي،. وتقول روندا بريتني الاختصاصية الأميركية في معالجة الإجهاد النفسي، ومؤلفة كتاب العيش من دون خوف : إن التنافر القائم بين قول شيء إيجابي، في الوقت الذي تواجه فيه

وضعية مزعجة أو مثيرة للتوتر، يمنحك فرصة للضحك على نفسك وعلى الوضعية كلها.

أما في تلك اللحظات القاسية، التي تبدو فيها جميع الأمور خارج سيطرتك، حاول فقط أن تضحك بصوت عال، حتى لو لم تكن لديك رغبة في ذلك. وتقول بريتني، إن الضحك الزائف، يمكن أن يقود إلى الضحك الحقيقي.

✍أيتها النساء رفقاً بصحة الرجال

الحب والمودة التي تكنها الزوجة لزوجها أمر لا يحتمل أي شك ولا يختلف فيه اثنان ويزداد هذا الحب والمودة والرحمة كلما ازدادت عدد السنين التي انقضت على زواجهما حتى يصبحا بعد عقود بسيطة من السنين جسما واحدا وتصبح الزوجة كل شي لزوجها ويصبح الزوج كل شي لزوجته ، ويتضح هذا جليا عندما يأتي أمر الله أحدهما فلا يبقى للأخر إلا الحزن ذلك الحزن الذي قد ينساه أو يتناساه الأولاد والأقارب إلا الزوجة أو الزوج الذي تبقى ذكرى خليلهما ورفيق حياتهما مع كل لحظة وموقف .

وإذا رأيت إنسان يذرف الدموع مع كل فرحة وعيد فاعلم انه تذكر أغلى الناس عنده. لقد أكدت جميع الأبحاث والدراسات الطبية بشكل مطلق وقاطع أهمية الحالة النفسية للإنسان على صحته العضوية ولعل آخرها الأبحاث التي أكدت أن 95% من مرض القاتل الصامت ارتفاع ضغط الدم والذي كان يقال عنه مسبقا أن سببه غير معروف فلقد أكدت تلك الأبحاث أن التوتر النفسي المستمر الذي يعاني منه الإنسان يؤدي إلى إفراز مواد كيميائه قابضة للأوعيۃ الدموية ومع استمرار إفراز هذه المواد يودي ذلك إلى ظهور مرض ارتفاع الدم

الأولى. وهناك قائمة من الأمراض العضوية التي يكون السبب المباشر في ظهورها أو تكرارها الحالة النفسية للشخص كالتهاب المعدة والقرحة والقولون العصبي و أمراض الحساسية والأزمات القلبية وغيرها. تلك الأمراض التي أكدت جميع الإحصاءات الطبية أن الرجال هم اكثر عرضة لهذه الأمراض .

ولا يخفى على المرء ما يعانيه الرجل من ضغوط نفسية وتوتر عصبي في مجال عمله ومشوار حياته فهو يختلف عن المرأة بأنه الشخص المسؤول عن رعاية أسرته وعمل المستحيل لتوفير حياة معيشية هادئة وسعيدة ولا شك أن الرجل الذي يقضي اكثر ساعات يومه خارج البيت في العمل والسعي اكثر عرضة للمواقف والصعوبات من المرأة التي صحيح وان لها مهام جسيمة وعظيمة في رعاية الأسرة لكنها احسن حالا مما يتعرض له الرجل .

ومع كل هذه الصعوبات والتي تعتبر من سنن المولى عز وجل لهذه الدنيا الذي لا يعرف فيها الإنسان معنى للراحة فهي دار عمل وسعي ومشقة وفراق وحزن ، أهدى الله عز وجل لعبده هبة الزوجة الصالحة التي شبّها المولى عز وجل بالسكن الذي يؤوي إليه الرجل ويضع عنه كل همومه وينسى فيه مشقة العمل وتشاركه في حل همومه وتيسير أموره

كالطفل الذي يلجا لامه في كل أمر خافه أو احتاج إليه. قال تعالى: "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون" (الروم:21). ولقد فهمت الصحابيات ومن قبلهما زوجات المصطفى صلى الله عليه وسلم هذا المفهوم العظيم ، فهاهي أم المؤمنين السيدة خديجة بنت خويلد التي كانت تهون على زوجها المصطفى صلى الله عليه وسلم ما كان يعانيه من أذى قومه وتضع عنه الهموم والمصاعب والماسي وهاهي الصحابية الجليلة أم سلمى التي اخفت عن زوجها خبر وفاة ابنهما بعد رجوعه منهكا من سفر طويل ولم تضع عليه بهجة لقاء أهله ولا ادري كيف كان سيقضي ليلته إذا علم بخبر ابنه ناهيك عن مشقة إنهاك السفر. إذا فنعمة الزوجة نعمة عظيمة من نعم المولى التي لا تحصى ولا تعد . وهي بحق بلسم وشفاء وصاحبه لزوجها

وهنا سأتناول نماذج واقعية من الحياة لزوجات أضعن على أزواجهن و أنفسهن هذا الخير الكبير وساهمن بشكل مباشر أو غير مباشر في إصابة أزواجهن بأمراض كانت السبب في الفقدان المبكر للزوج وحرمان الأسرة من راعيها، وصحيح أن القاسم المشترك بين هذه النماذج هو جهل تلك الزوجات بالعواقب الصحية لتصرفاتهن الخاطئة في حق أزواجهن إلا إن تلك التصرفات كانت السب في حرمان الزوج من الفوائد الجليلة للزوجة الصالحة. أما النموذج الأول فهي الزوجة

الكثيرة الشكوى التي تكثر على زوجها الطلبات وتفكره يوميا بمتطلبات الأولاد والبيت وتعايره ببيت فلان وعلان وكيف إن الحياة صعبة ولابد عليه من تأمين حياتها وحياة أولادها .

وليس معنى ذلك أن اطلب من المرأة أن لا تكون مرشدة لزوجها في إدارة الأسرة ولكن أهم شي أن لا يكون هذا ديدنها كل يوم وخاصة إذا كان الزوج لا يلبث جهدا في توفير متطلبات الأولاد و أقول لهؤلاء النساء إن كل شي بالإمكان تعويضه إلا الصحة وفراق الأحبة وفي هذا النموذج تحضرني ذكرى أبا علي أحد المرضى الذي كان يعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم ومرض النقرس وكان يعمل صباحا مساءا ورغم كثرة أمراضه إلا انه كان بشوشا مبتسما ولكن كان يكمت دائما في نفسه أذى زوجته وكثرة شكواها وكان عندما يأتي للمستشفى و أقول له إن ضغطك غير مستقر يقول لي مبتسما (لن يستقر ضغطي حتى تستقر زوجتي) كان يطيل الجلوس في المسجد حتى يقلل من جلوسه مع زوجته. وفي إحدى الليالي أسعف إلى المستشفى وهو يعاني من ارتفاع حاد في الضغط مع تغير في الوعي وهو ما يسمى طبيا بارتفاع الضغط الدماغي الحاد Acut Hypertensive Encephalopathyولم تمر دقائق حتى صعدت الروح إلى بارئها. مات أبا علي وهو في الخمسين من عمره ومن أخذ تاريخ المرض من أبنه تبين أنه دخل مع زوجته في مشاكسة

وشجار كلامي حاد. وصحيح إن لكل نفس أجل لكن تعرض الرجل للتوتر والاكتئاب النفسي الطويل له تأثيرات بالغة على صحته .

فيا أيتها المرأة لطفا بزوجك ويكفي ما يعانيه من توتر وضغوطا نفسية في العمل وخارج البيت ، أما إذا كان زوجك من الحالات الخاصة كمريض ارتفاع ضغط الدم أو القرحة أو السكري أو القلب فالحرص يصبح واجب ومهم .

MM

MMM

✍خطة للتغلب على الضغوط

النظرة الإيجابية
في الولايات المتحدة الأميركية أجريت بحوث على العاملين في المجالات الطبية وأساليب تعاملهم مع الضغوط. وقد تبين من هذه البحوث أن أقل الأشخاص تأثراً بالضغوط هم هؤلاء الذين يقبلون المعونة والدعم من الآخرين، والذين ينظرون بتفاؤل إلى الأحداث، والذين يتصفون بالمرونة في اللجوء إلى مختلف الوسائل في تعاملهم مع الضغوط، وكلهم يشتركون في نظرتهم إلى الضغوط كعامل يمكن إدخال التغييرات عليه.

النوم الكافي
عندما ينام الإنسان مدة كافية فإن ذلك يزيد من نشاطه وقدرته على التركيز في أي عمل يقوم به، كما يعطي الفرصة للجسم في ترميم أي عطب يصاب به، وكل هذا يزيد من كفاءة الإنسان في كل أعماله.

كل إنسان يخطئ ويصيب
الإنسان يخطئ ويتعلم من أخطائه، ويجب أن تتعلم كيف تتحمل مسؤولية أفعالك وأخطائك، وألا تلقي اللوم دائماً على الآخرين، كما يجب ألا تقلل من قدر نفسك إذا أخطأت في تنفيذ أي شيء فهذا شيء وارد ولا يعتبر كارثة, ونادراً ما

يفعل الإنسان كل ما يعهد إليه بكفاءة مائة بالمائة، وحتى هؤلاء الذين ينجحون في تحقيق ذلك لا ينجحون كل مرة وكل يوم.

هدوء من فضلكم!

تؤكد بحوث أجرتها الهيئة الأمريكية لمكافحة التلوث البيئي أن التلوث داخل المباني أحد العوامل الهامة وراء الضغوط ، ومن بين أنواع التلوث البيئي التلوث الضوضائي، خاصة داخل المكاتب والذي تسببه مختلف أنواع الماكينات المكتبية، مثل آلات النسخ والفاكس والتلفون، وتنصح الهيئة بتقليل الضوضاء التي يتعرض لها العاملون بالمكاتب، من خلال إبعاد ما يمكن من ماكينات عن المكاتب التي يجلس عليها لاموظفون ويؤكد الباحثون أن نتيجة ذلك هي المزيد من النشاط والقدرة على التركيز الذهني.

أقلع عن العادات السيئة

كثيرون يلجأون إلى عادات مثل التدخين كوسيلة للتغلب على الضغوط، ولكن للأسف فإن هذه العادات تزيد كمية السموم الداخلة للجسم، وتدفعه إلى بذل جهد إضافي لضرد السموم خارجه وهذا يعني أن النشاط الجسمي الموجه إلى وظائف جسمية أخرى سوف يقل.

تقبل أحداث الحياة بصدر رحب

يقول الدكتور دون أورنيش، والذي يعتقد أن الضغوط من أكبر أسباب الإصابة بالأمراض القلبية: يجب أن تتقبل الأمور



ببساطة، ولا تحول كل شيء إلى مأساة، وأن تبحث عن الجوانب الإيجابية في أي حدث تواجهه.

الحياة الصحية

إذا لم تهتم بصحتك فلن تستطيع أن تواجه متطلبات الحياة بنشاط، ولن تستطيع التعامل مع الضغوط بطريقة إيجابية. لذلك ينصح الاختصاصيون بأن يكون نظامك الغذائي صحياً ، وبدلاً من الكل السريع غير المفيد، والذي قد يكون ضاراً بصحتك، كل فاكهة وخضر طازجة وخبزاً وأرزاً ومعكرونة كاملة العناصر. وحافظ على ممارسة التمارين الرياضية، فهي تساعد على تحقيق الرشاقة وعلى ارتفاع الروح المعنوية وعدم تقلب المزاج.

عشرون دقيقة من الرياضة يومياً تساعد على إفراز مادة الاندرفين في المخ، وهي مادة كيماوية تعمل على رفع الروح المعنوية.

تنظيم الوقت

من أهم عوامل زيادة كفاءة الإنسان في عملهن وفي نشاطاته الحياتية بوجه عام، أن ينظم وقته. مثلاً في بداية الأسبوع أكتب قائمة بكل الأشياء التي تريد القيام بها، وراجع تلك القائمة يومياً، ويجب أن تكون أهدافك معقولة وممكنة التحقيق في ظروفك. وخذ في حسبانك أن من الممكن أن يحدث تأخير في تنفيذ أي عمل.

التسامح علاج يخلصك من وطأة الضغوط

إن اتعبتك حالات الخوف والقلق والغضب، وأدى ما تشعر به من غضب إلى غلق أبواب البهجة أمام ن وسئتمت من شدة وطأة الضغط والإجهاد، فإن التسامح علاج فعال لكل ما تعاني منه في هذا المضمار، فتسلح بالتسامح واربح حياة مليئة بالبهجة والراحة والهناء.

المشكلة تبدأ من حديث مع الذات

معظمنا يعرف ما يجعله سعيداً وما يجعل لحياته معنى وهدفاً ومتى ما أدرك الإنسان غاياته من هذه الحياة وسعى إلى تحقيقها ونحج في ذلكن جنى ثمار نجاحه بالعيش حياة هانئة وسعيدة. لكنه، من جانب آخر، إذا أخفق في تحقيق أهدافه الحياتية فانه يصاب بالإحباط والتأزم وبالتالي تتراكم عنده مشاعر اليأس والتعاسة والشقاء، وهذه المشاعر المؤلمة إذا تراكمت فإنها تحدث ما يشبه حواراً داخلياً مشحوناً بالغضب والتوتر يستمر إلى أن يقلب صفاء الحياة رأساً على عقب.

الحوار الداخلي مع الذات، بما يصاحبه من كلمات وأفكار، له قوة هائلة وقدره عجيبة في توجيه وتحريك الطاقتين العقلية والنفسية. وهنا تبدأ تلك الجمل العجيبة تنساب في داخل النفس:

- لماذا أنا وحدي أعيش هذا العذاب من دون الناس؟
- إلى متى أبقى هكذا.؟
- إن هذا لظلم كبير



وهذه العبارات وما شابهها تسهم في إرباكك انعفالياً وعاطفياً فتقلل من تقديرك لذاتك، وبالتالي تسهم في تعميق المشاعر والأفكار السلبية في نفسك. ورغم عمق وخطورة هذه المشاكل، فهناك دراسات نفسية كشفت أن هذه الآلام النفسية ستزول بمجرد التحلي بالتسامح. والتسامح لا يعني أن تكون متسامحاً مع الغير فقط، لا بل، وهذا هو الأهم، أن تسامح نفسك لتتخلص من عقدة الذنب. والمشكلة الكبيرة التي قد تقف حائلاً بيننا وبين مسامحة الغير هو ذلك اللم الذي نحسه حين نشعر بأن من سامحناه قد ربح وأن الخطأ الذي ارتكبه بحقنا قد عاد عليه بالنفع. لكن هذا الربح المتوهم هو في حقيقته خسارة فادحة قوامها الغضب والتأزم وفقدان البهجة والراحة. والأمر لا يتوقف عند الخسارة النفسية، بل قد يعود علينا بعلل جسمية لأن الشعور بخيبة الأمل والتعاسة والغضب يضعف جهاز المناعة الجسمية ويجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض,

تذكر أنك لو سامحت شخصاً ما فهذا لا يعني أنه كان على حق وأنك قد برئته من فعلته السيئة تجاهك. بل إنه يعني أنك قد خلصت نفسك من الغضب والانفعالات السلبية مما يعود عليك بالنفع لا على الشخص الذي سامحته. فمسامحتك لنفسك وللآخرين ستحررك من مشاعر الماضي السلبية وتفتح أمامك آفاقاً أكثر رحابة وبهجة وأمل نحو المستقبل.

تعلم فن التسامح

التسامح ينمو بالممارسة ويمكن أن تتدرب من أجل أن تتعلمه وإليك واحداً من أنجح تمارين تعلم فن التسامح:

- أجلس في غرفة هادئة وخذ نفساً عميقاً عبر الفم ثم ازفر ببطء. كرر هذه الطريقة عدة مرات إلى أن تشعر بالارتياح.
- حاول أثناء الشهيق أن تتذكر المشاعر السلبية والمؤلمة وحالات الغضب والتوتر مع استذكار مصادرها. ثم احبس نفسك قليلاً وأطلق كل ما تذكرته مع الزفير.
- تصور أن ضوءاً ذهبياً دافئاً يغمرك ويرحل بك بعيداً صوب حدائق من الورد ذات ألوان زاهية وعطور عذبة واستنشق عطرها بعمق وارتياح.
- ادع كل إنسان أغضبك أو أخطأ في حقك وأهديه وردة من ورود صديقتك ذات الضوء الذهبي.
- دائماً أسأل الله عز وجل أن يعينك على الصبر وعلى غفران زلة الغير وتذكر أن الله غفور رحيم.
- تصور واستحضر كل اللحظات والأيام الجميلة والسعيدة في حياتك لتعينك على إطالة لحظات الراحة التي أنت فيها.

MM



MMM

✍طرق مثالية للتخلص من الضغوط النفسية

إن الحياة الحديثة أصبحت مرتبطة بالضغوط الجسمية والنفسية بشكل متجذر بحيث أصبحت الضغوط جزءاً لا يتجزأ من الحياة في العصر الحديث. وفي إنجلترا يقدر عدد أيام العمل المفقودة بسبب الضغوط بحوالي خمسين مليون يوم، خاصة وأن الشركات تميل في الوقت الحالي إلى تخفيض عدد العاملين، مما يضطر العدد الباقي لتنفيذ عمل أكثر في وقت أقل. وبالنسبة للنساء تتزايد الضغوط لأن المرأة كثير ما تضطر للجمع بين العمل المنزلي والوظيفي، بل وتضطر للعمل في الوظيفة بدرجة أكبر من الرجل لإثبات كفاءتها.

وتدل الإحصائيات على أنه في حالة كون الزوج والزوجة يعملان فأن الزوجة غالباً ما تقوم بأكثر من نصف العمل المنزلي. وأن 77 بالمائة من الزوجات العاملات يعتنين بالأطفال بجانب العمل الوظيفي. ويحذر الاختصاصيون من أن التعرض للضغوط المتواصلة لفترة طويله له أضرار كبيرة جسمياً ونفسياً. ومن ناحية أخرى يؤكد البروفسور ستيفن بالمر استاذ العلوم النفسية بجامعة لندن: الواقع أننا نستطيع التحكم في تأثير الضغوط علينا بأكبر مما نتصور.

تأثير الضغوط:

لقد كان الإنسان البدائي إذا تعرض للخطر يفرز جسمه هورمونات معينة تساعده على اتخاذ رد فعل من اثنين، أما الهرب أو القتال، وقد ورث إنسان العصر الحديث هذه الخاصية، ولا زال جسمه يفرز هذه المواد الكيماوية كلما تعرض للضغط الجسمي أو النفسي. ومن المواد التي يفرزها الجسم الادرينالين والكورتيسول، كما يفرز الكولستروف لتوفير المزيد من الطاقة. وهذه المواد تزيد من سرعة التمثيل الغذائي ونبضات القلب، وترفع ضغط الدم، ومستوى النشاط الجسمي. وهذه الظاهرة كانت تعد الإنسان للهرب من الخطر أو قتال عدو، ونتيجة للطاقة المبذولة في الهرب أو القتال كانت هذه الكيماويات تحرق بطريقة طبيعية. غير أن ما نواجهه في هذه الأيام لا يقتضي منا نفس المجهود الجسمي الذي كان يحتاجه الإنسان البدائي، وتحترق بسببه الكيماويات التي يفرزها الجسم، ولذلك تتراكم هذه الكيماويات في جسم إنسان العصر الحديث مسببة العديد من المشاكل. وإذا تواصل الضغط لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. مثل أمراض القلب.

الأعراض:

إن نسبة معقولة من الضغوط يمكن أن تكون لها نتائج إيجابية، حيث تكون بمثابة المحفز، أو التحدي الذي يستثير في الإنسان الرغبة في تحقيق الإنجازات والنجاحات، غير أن الضغوط عندما تزيد عن المعدل المناسب تصبح ضارة.

ويعرف الاختصاصيون الضغط الضار بأنه "زيادة الضغط الذي يتعرض له الإنسان عن ما يعتقد أنه يستطيع احتماله" . وتنصح الاختصاصية النفسية ساندرا دونالدسون بضرورة أن يتعرف كل إنسان على درجة الضغوط التي تعتبر حافزاً على زيادة كفاءة الأداء والدرجة التي تضر بالصحة . وهي تقول أن الإنسان يستطيع العمل بقمة نشاطه تحت الضغط لفترة قصيرة، ولكن بعد قليل يتحول الضغط من كونه عاملاً إيجابياً إلى كونه إجهادا حقيقياً يقود بعد فترة إلى المرض.

النتائج

تقول برنيدا أوهانلون، الاختصاصية في علاج الضغوط النفسية: المشاكل المتعلقة بالضغوط تتسبب في ستين بالمائة من زيارات المرضى لأطبائهم، والدواء الرابع في قائمة الأدوية التي يصفها الأطباء هو المهدئات.

من الأمراض التي قد تسبب عن الضغط: الربو ومشاكل الدورة الشهرية واضطرابات الأمعاء، وارتفاع ضغط الدم والصداع والقلق، بجانب انخفاض كفاءة جهاز المناعة.

وبالنسبة للتأثير النفسي نجد أن الذين يتعرضون للضغط يتصفون بالعدوانية أو الانعزال عن الناس أو العصبية، وهذا بالطبع يؤثر على علاقاتهم بطريقة سلبية جداً، وهذا بدوره يزيد من حدة الضغط النفسي.

وتؤكد البحوث أن الأشخاص الذين تفرز أجسامهم نسبة عالية من هورمون الكورتيزول، المرتبط بالضغوط، يتعرضون اكثر من غيرهم إلى مشاكل تدهور الذاكرة. ونتيجة تزايد المشاكل الصحية المرتبطة بالضغوط فقد ظهر فرع طبي جديد اسمه "فيزونيورومونولوجي" وهو يهتم بدراسة الضغوط وتأثيرها على الصحة.

المعرضون للخطر

إذا كنت، عادة، تشعر بالمرارة والاستياء والامتعاض عند التعرض للضغوط، وتلقي اللوم على الآخرين إذا حدث أي خطأ، أو إذا كنت تصبح عصبياً لمجرد أي تغيير في روتينك المعتاد، فأنك قد تكون من الأشخاص الذين تتحول في أذهانهم المشاكل التي تسبب ضغطاً متوسطاً إلى كارثة حقيقية. ويقول الاختصاصيون ان معظم الناس يظنون أن الضغط يحدث نتيجة أشياء حدثت لهم وهي خارج إطار تحكمهم، أو أن ما حدث جاء نتيجة خطأ أشخاص آخرين. ولكن من أهم الأشياء في التعامل مع الضغوط أن نتفهمها ونتعرف على أسبابها بطريقة واقعية صحيحة. وإحدى الطرق التي يهدي بها المختصون الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الضغوط ان يساعدوهم على تفهم حقيقة أن المشكلة الحقيقية تكمن في الأفكار وردود الأفعال السلبية تجاه الأحداث والأشخاص.

أكثر الأشخاص عرضة لمشاكل الضغوط هم من يتصفون بالمثالية الجامدة او المتصلبة. الشخص ذو الشخصية المرنة عندما يواجه موقفاً يعرضه لضغوط فإنه عادة ما يقول: سوف أفعل ما بإمكاني وفي حدود الإمكانيات المتاحة لي، وهذا كاف ومناسب. أما المثالي المتصلب في مثاليته فأنه يقول لنفسه: يجب أن أثبت جدارتي في هذا العمل وأقدم أفضل أداء، فإذا لم أنجح فهذا إثبات على أنني ضعيف وفاشل. وللأسف نجد أن غالب هؤلاء المثاليين يفشلون في تحقيق الكثير، لأنهم لا يستغلون وقتهم وجهدهم بكفاءة. ونادراً ما



يكملون أي عمل، لأنهم يخافون إلا يستطيعوا إتمامه على النحو المثالي.

المصادر والمراجع

المراجع العربية

- مقال للدكتور حسان المالح استشاري الطب النفسي عيادة الطب النفسي. جدة - شارع فلسطين - عمارة جوهرة مكة .
- مقال لوليد مراد - اختصاصي نفسي إكلينيكي.
- مقال للدكتور. جمال عبد الله باصهي أستاذ مساعد بكلية الطب جامعة حضرموت.
- مقال للدكتور/ عبدالرزاق الحمدرئيس قسم الطب النفسي - كلية الطب - جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية

المراجع الأجنبية

- The living Brain By W.Grrey Walter.
- The Psychology of Charm Daniel A.Simmons.
- A Waker The Giant Within Anthony Robins.
- The Psychologist Magazine .



- Super Brain Power Jean Marie Stine
- Change Your Brain.
- Change your Life By Daniel G.Amen, M.D.
- Positive Thinking Vera Peiffer.
- Mental Power Melvin Powers
- Hyposis in Medicine A.Philip Magonet, M.D.\